

Майстер - Клас



*У добру путь
шановні випускники!*

Президент підписав закон щодо підвищення виплат дітям, які отримали інвалідність від вибухонебезпечних предметів

Президент Володимир Зеленський підписав Закон «Про внесення зміни до статті 2 Закону України «Про державну соціальну допомогу особам з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю» щодо підвищення дітям з інвалідністю, постраждалим від вибухонебезпечних предметів, розміру державної соціальної допомоги» № 1477-ІХ, який Верховна Рада ухвалила 21 травня 2021 року.

За даними досліджень Данської Ради у справах біженців, 111 дітей отримали поранення від мін або вибухонебезпечних предметів.

Документ, що його підписав Президент, збільшує на 50% розмір державної соціальної допомоги на дітей з інвалідністю віком до 18 років, інвалідність яких пов'язана з пораненням чи іншим ушкодженням здоров'я від вибухонебезпечних предметів.

Зв'язок між інвалідністю та отриманням травми від вибухонебезпечних предметів встановлюють лікарсько-консультативні комісії закладів охорони здоров'я.

Закон набирає чинності з 1 липня 2021 року.

Офіційне інтернет-представництво Президента України

Люди з інвалідністю зможуть підключити спеціальні тарифи Київстар

Київстар зробив спеціальні тарифи «Дзвінки для батьків» та «Інтернет для батьків» доступними для підключення людьми з інвалідністю I-III груп. Ці тарифи мають меншу вартість послуг на місяць, ніж у звичайних тарифах.

«Тарифи «для батьків» ми запустили спеціально для людей старшого віку, враховуючи їх потреби та побажання. Сьогодні ними уже користується понад 300 тисяч абонентів, що підтверджує їхню значимість. Проте ми отримували багато побажань розширити перелік тих, хто може їх підключити. Тому тепер це зможуть зробити також люди з інвалідністю, незалежно від їх віку. Як соціально відповідальний мобільний оператор, Київстар намагається зробити переваги сучасного зв'язку доступними для всіх. І ми сподіваємося, що розширення можливості підключення до цих тарифів допоможе нашим абонентам завжди бути на зв'язку з близькими та користуватися всіма перевагами мобільного інтернету, витрачаючи менше коштів», – коментує Павло Даніман, директор з маркетингу Київстар.



У тарифі «Дзвінки для батьків» за 75 грн на місяць абоненти отримують безлім для дзвінків у мережі, а вартість дзвінків на інших операторів складе 0,5 грн за хвилину. Цей тариф створений для абонентів, які не користуються мобільним інтернетом.

Тариф «Інтернет для батьків» створений для абонентів, які вже активно користуються інтернетом, або хочуть його освоїти. За 100 грн на місяць в ньому 5000 Мб мобільного інтернету, безлім для дзвінків у мережі та 50 хвилин для дзвінків на інших операторів. Також у вартість тарифу включено домашній інтернет. Крім цього, перші 2 місяці користування тарифом будуть також коштувати всього 75 грн. Щоб можна було оцінити всі його переваги, в порівнянні з тарифом без інтернету, і прийняти рішення про підключення того чи іншого варіанту.

Для переходу на один з цих тарифів клієнтам необхідно звернутися у фірмовий магазин Київстар для підписання договору, адже це контрактні тарифи. Для цього треба мати з собою документи для підтвердження особи*. Для нової категорії клієнтів, крім цих документів, потрібно мати з собою посвідчення на ім'я особи з інвалідністю.

Нагадаємо, що серед переваг контрактної форми обслуговування: вигідний пакет послуг на повний місяць; можливість користуватися всіма послугами в поточному місяці, а оплачувати їх у наступному, або оплачувати частинами. У контрактних абонентів вищий рівень захисту SIM-карти та номера телефону.

*Паспорт та ІПН. Робота з персональними даними абонентів здійснюється компанією виключно в рамках чинного законодавства України.

17 червня 2021 року стартує проект «Працюй ВІЛЬНО»?

Міністерство соціальної політики разом із проектом Ради Європи «Розвиток соціальних прав людини як ключовий чинник сталої демократії в Україні» та громадською організацією «Громадський рух „Соціальна єдність?» ініціює початок діалогу з бізнесом щодо бар'єрів і можливостей у створенні сприятливих умов для працевлаштування людей з інвалідністю у межах реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні.

Складовою цієї ініціативи є проект «Працюй ВІЛЬНО?», що запроваджується з метою навчання та підвищення кваліфікації кандидатів на працевлаштування за потребами конкретних роботодавців, а також навчання представників роботодавців та бізнес-асоціацій особливостей організації праці осіб з інвалідністю для забезпечення максимальної ефективності виконання ними трудових обов'язків.

Фонд соціального захисту інвалідів запровадив роботу «гарячої лінії» +38 (096) 502-502-6 для звернень громадян із питань забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації

Фонд соціального захисту інвалідів запровадив роботу «гарячої лінії» +38 (096) 502-502-6 для звернень громадян із питань забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації.

9 червня 2021 розпочала роботу телефонна «гаряча лінія» Фонду соціального захисту інвалідів.

Метою створення «гарячої лінії» є надання довідково-консультативної допомоги громадянам, які звертаються в телефонному режимі з питань забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації і виплати грошової компенсації вартості за самостійно придбані технічні та інші засоби реабілітації.

«Гаряча лінія» працює щоденно з понеділка по п'ятницю з 10.00 до 18.00 за номером телефону: +38 (096) 502-502-6.

Під час звернення заявнику слід повідомити таку інформацію:

1. Прізвище, ім'я та по батькові (якщо є уповноваженою особою (представником) – відповідні дані особи, в інтересах якої діє);
2. Суть порушеного питання, пропозиції, заяви (скаррги);
3. Поштову адресу та (або) адресу електронної пошти, на яку має бути надіслана відповідь на звернення, контактний номер телефону.

Фонд соціального захисту інвалідів налагоджує ефективну комунікацію з громадянами для оперативного вирішення проблемних питань людей з інвалідністю щодо забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації, впровадження реабілітаційних програм, підвищення їхньої якості.

Міністерство соціальної політики України

Результати безвізного моніторингу стану забезпечення доступності для осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення громадських приймалень державних установ

Здійснено безвізний моніторинг стану забезпечення доступності для осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення громадських приймалень Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів (далі – Держпродспоживслужба), Державного агентства водних ресурсів України (далі – Держводагентство), Національної служби здоров'я України (далі – НСЗУ), Національного агентства України з питань державної служби (далі – НАДС).



З'ясовано, що приміщення громадських приймалень частково відповідають вимогам ДБН В.2.2-40:2018 «Інклюзивність будівель і споруд», затверджених наказом Міністерства регіонального розвитку, будівництва та житлово-комунального господарства України від 30.11.2018 № 327 (далі – ДБН).

Зокрема, на вході до приміщень Держпродспоживслужби та НАДС наявні шорсткі сходи, однак вони не обладнані поручнями з обох боків та не мають контрастного маркування. Також контрастне маркування сходів відсутнє на вході до приміщення НСЗУ.

На вході до приміщень НАДС та НСЗУ, а також у самих приміщеннях НАДС, НСЗУ та Держводагентства відсутні пандуси, які б відповідали вимогам доступності для осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Пандус із відповідним кутом нахилу наявний при вході до приміщення Держпродспоживслужби, однак на ньому відсутні поручні з обох боків.

На прилеглий території до Держводагентства наявні відокремлені місця для паркування транспортних засобів осіб з інвалідністю. Водночас, при вході до приміщення Держводагентства відсутня кнопка виклику персоналу.

У всіх громадських приймальнях відсутні тактильні таблички з назвою та графіком роботи, які мають бути розміщені праворуч від входу в будівлю на видному місці. Також відсутні тактильні таблички із номерами кабінетів та їх призначенням всередині приміщень.

Дверні отвори в громадських приймальнях достатньо широкі для проїзду крісла колісного, однак в приймальні Держводагентства відсутнє контрастне маркування прозорих дверних конструкцій.

У приміщеннях Держводагентства та Держпродспоживслужби наявні ліфти, але вони не оснащені сигналами звукового супроводу та тактильними елементами дублювання позначень поверхів. Санітарно-гігієнічні приміщення у всіх приймальнях не відповідають вимогам доступності та не адаптовані для потреб осіб, які пересуваються на кріслах колісних.

За результатами моніторингу підготовлено звіти та направлено акти реагування з метою усунення перешкод для відвідування особами з інвалідністю та іншими маломобільними групами населення громадських приймалень Держпродспоживслужби, Держводагентства, НСЗУ та НАДС.

Держводагентством враховано рекомендації, надані Уповноваженим за результатами проведення моніторингу, та оперативно вживаються заходи з метою усунення виявлених недоліків, зокрема вже обладнано з'ємний пандус для використання всередині будівлі та прилеглу до адміністративної будівлі територію облаштовано бетонними напівсферами, що дало можливість вільного пересування осіб з інвалідністю на колісних візках.

Секретаріат Уповноваженого Верховної Ради України із прав людини

ПОВІДОМЛЕННЯ про проведення публічного обговорення проекту Закону України „Про внесення змін до деяких законів України щодо підтримки діяльності громадських об'єднань осіб з інвалідністю”

Міністерство соціальної політики України розробило проект Закону України „Про внесення змін до деяких законів України щодо підтримки діяльності громадських об'єднань осіб з інвалідністю” з метою урегулювання деяких питань щодо підтримки діяльності громадських об'єднань осіб з інвалідністю, запровадження інституційної підтримки та посилення представництва інтересів осіб з інвалідністю на державному та місцевому рівні.



З 14 квітня 2021р. по 5 травня 2021р. на офіційному веб-сайті Мінсоцполітики в мережі Інтернет було розміщено законопроект для громадського обговорення.

20.05.2021 в першій половині дня відбудеться публічне обговорення проекту Закону України „Про внесення змін до деяких законів України щодо підтримки діяльності громадських об'єднань осіб з інвалідністю” під головуванням Міністра соціальної політики Марини Лазебної.

Захід буде проведено в режимі онлайн обговорення на платформі ZOOM. Для отримання посилання, за яким відбудеться онлайн-засідання, необхідна обов'язкова реєстрація учасників до 12:00 18.05.2021 за посиланням <https://forms.gle/4DPpihLyYpURCP37>.

Про час проведення онлайн обговорення буде повідомлено додатково після реєстрації на вказану Вами електронну адресу.

Міністерство соціальної політики України

БАТЬКАМ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ОСОБЛИВУ ДИТИНУ

В останні роки в різних областях дефектологічної науки з'явилися роботи про необхідність активного вивчення сім'ї, яка виховує дитину з особливими потребами. Фахівців цікавлять питання не лише формування у дітей нових умінь та навичок, вони розглядають сім'ю як основний стабілізуючий фактор адаптації дитини. Тому психологічна зрілість батьків, їхні ідеали, досвід соціального спілкування найчастіше мають вирішальне значення в розвитку дитини.

Кожному, хто виховує дітей з особливими потребами, завжди треба пам'ятати слова великого вченого І. Павлова: "...Ніщо не залишається непорушним, а все завжди може змінитися на краще. Аби тільки були створені відповідні умови".

Сім'я – це мікросоціум, в якому формуються моральні якості дитини, її відношення до людей, уявлення про характер міжособистісних взаємин. І цей факт не можна упускати як в діагностичній, так і в подальшій корекційній роботі із дитиною з проблемами в розвитку.

Не завжди умови виховання в сучасній сім'ї, на жаль, є сприятливими для розвитку і виховання неповносправних дітей. Крім того, виховання неповноцінної дитини особливо складне і відповідальне. Цю відповідальність батьки зобов'язані нести перед своєю дитиною та суспільством. Якщо дитина з особливими потребами позбавлена правильного виховання, то її особистісний недорозвиток поглиблюється, а самі діти можуть стати тягарем для родини і суспільства.

Сім'я дитини з відхиленнями в розвитку є її першим соціалізуючим інститутом. Процес дорослішання дітей такої категорії проходить з великими труднощами та у дещо сповільненому темпі, його також можна розділити на етапи:

I етап соціалізації – входження дитини в соціум. Першою сходинкою є адаптація її в сім'ї. Успішність цього процесу залежить від того, наскільки адекватно члени родини реагують на проблеми дитини і допомагають у їх подоланні. Виникаючі труднощі – результат неправильної позиції батьків та інших членів сім'ї.

II етап соціалізації – це перебування дитини у спеціальному закладі. Важливу роль має відіграти такт педагогів, повага до дитини з особливими освітніми потребами. Налаштування дитини на перебування у закладі, на важливість нових змін у її житті виконують члени родини.

III етап соціалізації – адаптація дитини та її сім'ї власне у суспільстві, (пошук інших сімей з подібними проблемами, встановлення контактів, пошук своєї «соціальної ніші»).

Всі ці процеси неможливі без активної діяльності соціальних та психологічних служб (районних, міських, шкільних).

Однак роботу із сім'ями дітей з особливими потребами неможливо чітко організувати без всебічного вивчення проблем сім'ї, родинно-дитячих відносин.

Гармонійна внутрісімейна атмосфера розцінюється як корекційне середовище для дитини.

Сім'ї, в яких виховуються діти з відхиленнями в розвитку живуть під вантажем багаточисельних проблем: не кожен батько чи мати виявляються здатними прийняти недугу дитини, адекватно реагувати на постійно виникаючі проблеми. Відомо, що пролонгована психотравмуюча ситуація здійснює негативний вплив на психіку батьків та ускладнює її адаптації.

нощів її адаптації.

З цього можна зробити висновок, що основну роль у вихованні дітей з особливими освітніми потребами відіграють саме батьки, що важливою функцією сімейного виховання є пробудження та підтримка в дітях прагнення навчатися.

У чому ж полягає вплив сім'ї і школи на успішне навчання особливої дитини?

Сучасна школа дає дитині наукові знання



нює їхнє відношення до дитини. Декого з батьків трагічність ситуації ламає. А власне особистісні якості батьків визначають можливості соціалізації дітей та адаптації до життя, тобто їхнє майбутнє. Важливою є наявність у батьків такої важливої якості як стресостійкість, саме вона необхідна для підтримки дитини. Відсутність же цієї якості вказує на нездатність батьків здійснювати виховання та соціальний супровід власної дитини протягом всього життя, взаємодіяти з фахівцями різного рівня чи навпаки, свідчить про схильність до аутизації по відношенню до дитини чи соціуму.

Вплив сім'ї на успішне виховання та навчання дитини з особливостями психофізичного розвитку

Дитина з особливостями психофізичного розвитку - не пасивний член суспільства, а особистість, яка має право на задоволення власних соціальних потреб: на повноцінну освіту, відпочинок, працю, створення сім'ї, пенсійне забезпечення, доступ до культурних цінностей. Тому питання особистісного розвитку дитини з особливостями психофізичного розвитку привертає велику увагу батьків, педагогів, психологів, дефектологів.

З огляду на це ведуться пошуки чинників, що сприяють успішному вихованню та навчанню маленької особистості та запобіганню невстигання дитини в колективі, труд-

і виховує свідоме ставлення до дійсності, а родина забезпечує практичний життєвий досвід, виховує вміння налагоджувати дружні стосунки з ровесниками, дотримуватися позитивної соціальної поведінки, справедливості. Важливим є рівень психологічної зрілості дитини, що характеризується високим ступенем розвитку таких якостей і процесів, як:

- сформованість прийомів ігрової діяльності;
- розвиток соціальних емоцій і достатній рівень морального розвитку;
- розвиток уяви;
- достатній рівень наочно-образного мислення, пам'яті, мовлення, уваги, спостережливості;
- адекватна самооцінка.

Для гармонійного розвитку особистості необхідно те й інше.

Тому шкільна успішність є важливим критерієм оцінки дитини з особливими потребами як особистості з боку дорослих та однолітків. Ставлення до себе як до учня значною мірою визначається сімейними цінностями. У дитини на перший план виходять ті її якості, які найбільше турбують батьків – підтримка власного авторитету. Важливо й те, щоб педагоги і родина виховували в особливо вихованця навички:

- сприймати й оцінювати себе як повноц-

інну особистість;

- усвідомлювати й відображати особисті почуття та бажання;
- визначати своє місце в колективі;
- адекватно реагувати на помилки та невдачі;
- приймати рішення;
- розв'язувати конфлікти позитивним шляхом;
- позитивно сприймати інших дітей та спілкуватися з ними.

Особистісною особливістю в особливих дітей може стати тривожність

Висока тривожність набуває стійкості при постійному незадоволенні з боку батьків. Якщо тимчасові труднощі, які переживає дитина, роздратовують дорослих, виникає тривожність, страх зробити щось погано, неправильно. Той же результат досягається в ситуації, коли дитина навчається досить успішно, але батьки чекають на більше та пред'являють високі, нереальні вимоги.

Через зростання тривожності та пов'язану з нею низьку самооцінку в особливих дітей можуть знижуватися навчальні досягнення та з'являється невпевненість у своїх силах. Це призводить до ряду інших особливостей – бажання дочекатися і дотримуватися лише вказівок дорослого, діяти лише за зразками та настановами, встрах виявити власну ініціативу, формальне засвоєння знань, умінь, навичок та способів дій. У таких випадках, як правило, батьки незадоволені спадною продуктивністю навчальної діяльності дитини, все більше й більше зосереджуються на спілкуванні з нею, що підсилює емоційний дискомфорт. Виникає замкнене коло: несприятливі особистісні особливості дитини відображаються на її навчальній діяльності, низька результативність діяльності викликає відповідну реакцію оточуючих, а ця негативна реакція, в свою чергу, підсилює особливості дитини, які виникли.

Розірвати це коло можна, змінивши установки та оцінки батьків. Не караючи дитину за окремі недоліки, батьки знижують рівень її тривожності та цим сприяють успішному виконанню навчальних завдань.

Слід сформувати позитивне ставлення до діяльності дитини, розкрити її зміст

І батьки, і школа завжди можуть знайти можливість для формування пізнавального інтересу в особливих школярів. Перш за все потрібно сформувати позитивне ставлення до діяльності, розкрити її зміст, потім залучити дітей до розв'язання практичних та пізнавальних завдань; у ході роботи обов'язково підкреслити досягнення дітей, підбадьорювати та підтримувати інтерес постановкою все нових і нових завдань та питань.

Якщо стане помітно, що особливі школярі не цікавляться навчанням та навчальними предметами, то спершу потрібно з'ясувати, чим іншим цікавляться, яке коло інтересів. Це важливо знати, щоб виховувати пізнавальні інтереси на основі вже наявних та запобігти нерівномірному розвитку здібностей.

Причини цього такі:

1. Несформоване позитивне чи створене негативне ставлення до навчання, тобто не підготовлені передумови виховання інтересу до навчання;
2. Неправильно організована в сім'ї чи в школі навчальна діяльність: відсутність трудового виховання, відсутність режиму, безлад у домі, неналагоджене життя в сім'ї, відсутність робочого місця.

Іноді особливі школярі не встигають у навчанні, їм не подобається вчитися, тому батьки повинні виявляти інтерес до їхніх навчальних занять, перевіряти, як вони виконують домашні завдання, допомагати виконувати складні справи, організовувати активний відпочинок.

Якщо особлива дитина зазнає труднощів у навчанні, то можна скористатися такими порадами:

При появі у дитини труднощів в оволодінні письмом:

1. Важливо вчасно помітити, що дитині важко писати, можна самому, а краще з педагогом, проаналізувати, в чому утруднення: поганий почерк, повільне письмо, недодискування, неправильне написання літер, порушена диференціація звуків тощо;

2. Звернутися до дитячого психолога, дефектолога чи логопеда;

3. Отримавши у дефектолога, логопеда пораду та певні завдання, потрібно виконувати їх разом з дитиною щодня по 20–25 хвилин.

Які ж можна дати рекомендації батькам щодо подолання у дітей труднощів у набутті навичок читання?

1. Постійно приділяйте увагу розвитку зв'язного мовлення, збагачуйте словниковий запас, слідкуйте за правильністю вимови звуків;

2. Своєчасно звертайтеся до логопеда при порушенні вимови звуків та утрудненні в опануванні навичками читання;

3. Доброзичливо, а не насильно прилучайте дитину до читання.

Необхідно обов'язково сформувати у дитини потребу та бажання читати. Для цього корисно пропонувати книги, які їй цікаві. Не наполягати, щоб дитина читала тільки вголос. Корисно щоденно читати вголос всього кілька хвилин для відпрацювання темпу та закріплення навичок читання. Добре заохочувати дитину та переконавати її, що труднощі в оволодінні навичками читання можна та потрібно подолати.

Життєво важливим і необхідним чинником успішності дитини з особливостями психофізичного розвитку є достатній рівень освіченості.

Що ж потрібно для цього?

1. Своєчасно навчати дитину умінням та навичкам, які відповідають віку дитини;

2. Стимулювати пізнавальну активність;

3. Контролювати засвоєння отриманих відомостей, щоб вони стали дійсно знаннями, якими дитина зможе скористатися;

4. Розширювати кругозір дитини не лише на дидактичному матеріалі (настільних іграх, книжках, фільмах), а й у різних життєвих ситуаціях;

5. Стимулювати дитину до розповіді про те, що прочитали, попросити переказати зміст твору, казки, мультфільму спочатку за питаннями, що орієнтують, а потім самостійно. Вчити виділяти головну думку сюжету, називати дійових осіб, події;

6. Навчати дитину читати, рахувати та писати тільки в ігровій формі;

7. Не допускати однобічного розвитку особистості дитини.

Тому головним завданням сімейного виховання є гармонійний усебічний розвиток дитини, підготовка її до життя в соціальних умовах, реалізація творчого потенціалу. Звичайно, не існує єдиної формули успішного виховання дітей у сім'ї – це завжди залежить від рівня моральності й духовної культури батьків, їхніх життєвих планів, ідеалів, вчинків та сімейних традицій.

Дотримуючись основних умов виховання дітей, батьки можуть використати такі правила:

1. Незважаючи на інвалідність дитини, потрібно ставитися до неї як до дитини з особливими потребами, яка потребує спеціального навчання, виховання та догляду.

2. Використовуючи спеціальні рекомендації, поради та інструкції дефектолога, психолога, реабілітолога, логопеда поступово і цілеспрямовано:

- навчайте дитину різних способів спілкування;
- навчайте основних правил поведінки;
- розвивайте навички самообслуговування;
- формуйте вміння, що допоможуть подолати стреси;
- виявляйте і розвивайте творчі здібності вашої дитини;
- розвивайте зорове, слухове, тактильне сприйняття за допомогою гри.

3. Створіть у сім'ї середовище емоційної безпеки:

- виховуйте дитину в атмосфері любові, поваги та добра;
- дотримуйтеся постійного режиму дня;
- позбавтеся усіх чинників, що можуть спричинити у дитини страх чи негативну емоційну реакцію.

4. Відвідайте групи підтримки і взаємодопомоги, де можна полегшити почуття ізоляції, емоційну тривогу, поділитися як своїми успіхами так і проблемами.

5. Виховуючи дитину з особливими потребами, треба навчитися:

- поважати свою дитину;
- сприймати її такою, як вона є;
- дозволяти їй бути собою;
- хвалити і заохочувати до пізнання нового;

- стимулювати до дії через гру;
- розмовляти з дитиною, слухати її, спостерігати за нею;
- підкреслювати її сильні властивості;
- впливати на дитину проханням – це найефективніший спосіб давати їй інструкції.

Виховання та розвиток кожної дитини відбувається за певних умов і під впливом інших осіб.

Лікування та розваги із хвостатим ПСИХОЛОГОМ

У команді рятувальників міста Маріуполь, не покладаючи пухнастих лап, працює хвостата помічниця на смачне прізвисько Банана, яка нещодавно пройшла навчання, аби не тільки грати з малечю, але й лікувати її. Банана вперше займається з дітьми, які мають вади слуху. Доброзичлива і гомінка, вона завжди налаштовує на спілкування, розслабляє, знімає стрес.



Малюки охоче збираються гуртом, щоб побавитися з твариною та погодувати чотирилапу лікарку і виховательку.

Пухнаста співробітниця допомагає і лікуватися, і відновлюватися після травм. Разом із психологом-наставником вона пройшла навчання у центрі соціальної реабілітації дітей з інвалідністю, склала іспит та отримала диплом терапевта міжнародного зразка. Діти задоволені такою товаришкою, бо гратися з нею дуже весело і цікаво.

Юрій Марченко

У Маріуполі для дітей з інвалідністю проводять безкоштовні сеанси іпотерапії

Сеанси іпотерапії для дітей з інвалідністю проводять у Маріупольському кінному клубі. З дітьми займається засновниця клубу Олеся Хадаріна. Вона вчить дітей не тільки їздити верхи, а й доглядати за кіньми. І все це для них безкоштовно.



Якщо додати трішечки історії, то можна прослідкувати динаміку розвитку клубу. Перший кінь у клубі з'явився у 2007 році. Наразі тут утримують 6 коней, серед них є чистокровні, рисак, ракени, а також напівкровні та поні.

Діти з інвалідністю є досить активними серед постійних відвідувачів клубу. Тут вони спілкуються з товаришами, доглядають за тваринами та залюбки їздять верхи.

Ось що розповіла засновниця кінного клубу Олеся Хадаріна.

“У діток добре розвивається дрібна моторика, вони стають більш товариські, спілкуються між собою, а також із кіньми, та іноді бувають такі моменти, що я відчуваю: дитина розуміє коня навіть краще за мене, особливо це дітки, в яких є якісь відхилення: аутизм, ДЦП. Вони швидше знаходять із тваринами контакт”.

Микола Бунін, член клубу, розповів, що займається з кіньми з 13-ти років. Наразі юнаку вже 26, проте кидати улюблену справу не збирається. Він людина з аутизмом і з кіньми займається майже кожного дня.

Презентація першої колекції одягу для підлітків на візках від торгівельної марки «Snail»

Тільки об'єднавши зусилля держави, громадських організацій, бізнесу, можна крок за кроком реалізувати Національну стратегію із створення безбар'єрного простору в Україні для забезпечення рівних можливостей кожній людині.

Презентація колекції була організована Інноваційно-інформаційним центром креативної економіки «Родзинки України» за підтримки Центру Української Культури та Мистецтва та Світлани Долеско.

Демонстрували стильне та якісне вбрання для молоді з особливими потребами підлітки з міста Чернігів, які разом із батьками представляють Громадську організацію «Голос Батьків».

У планах організаторів – відкрити соц-

іальне підприємство, де працюватимуть люди з особливими потребами, створити перші 10 робочих місць, знайти інвесторів для його розвитку.

Довідково

Керівниця проекту Олена Рогова, організаторка модних показів, художниця та громадська діячка, очолює Інноваційно-інформаційний центр креативної економіки «Родзинки України».

Авторка проекту та дизайнерка Ольга Дей – мама підлітка, який постійно перебуває в інвалідному візку. Ідея проекту виникла, оскільки його одяг був не зручним, викликав певні труднощі із вдяганням, а син хотів виглядати модно та сучасно.

До проекту також був долучений Андрій Ковтунович – художник, який понад 20 років



працює у стилі графіті. Митець створює мурали, розмальовує одяг, створював малюнки до фільму «З любов'ю до Вінсента», що номінувався на кінопремію «Оскар». Саме Андрій Ковтунович створив на вбранні для презентації сучасні зображення.

В Україні сформовано Національну збірну «Ігор Воїнів», яка представлятиме країну на найбільших спортивних ветеранських змаганнях в США

31 травня, під час відкритої прес-конференції, відбіркова комісія Warrior Games оприлюднила імена 40 військовослужбовців та ветеранів, які представлятимуть Україну на Warrior Games (Ігри воїнів) 2021 в Орlando (США).

«Сьогодні ми стали свідками народження першої в історії України Національної збірної команди ветеранів. Вперше 40 учасників, які пройшли національний відбір у 11-ти видах спорту, візьмуть участь у міжнародних Іграх Воїнів у вересні в США. Україна серед 9-ти націй світу, яка приєдналася до найбільших ветеранських змагань світу. Після запеклої, прозорої та чесної боротьби, ми наразі можемо привітати перших учасників національної збірної команди ветеранів у Іграх Воїнів у США. Ці змагання є традиційними для воїнів, які віддали своє здоров'я під час захисту держави, але знайшли в собі сили і волю долучитися до змагань для досягнення спортивних результатів, а також перемоги над собою» – зазначила міністр у справах ветеранів Юлія Лапунта.

Вона також розповіла, що для участі у Національному відборі до збірної надійшло 260 заявок від воїнів із різних куточків України. 229 учасників особисто взяли участь в змаганнях, з 11-ти адаптивних видів спорту, які тривали на 5-ти локаціях протягом 2-ох днів.

«Попри біль та втому ветерани здобули перемогу над собою, чим мотивували інших до успіху. Ваш приклад – найкращий стимул для інших, попри травми жити далі, повернутися до повноцінного активного життя у родині та громаді. Дивлячись на історії цих людей, я хочу сказати, що це історії справжніх героїв, які є мотиваторами не



тільки для ветеранів. Вони нагадують нам всім про те, що потрібно жити, бути активним, перемагати та успішно долати всі негаразди. Учасники таких змагань залучають до них своїх побратимів, для того, щоб разом ставати успішнішими, змагатися та перемагати. Відбір був прозорим, змагання чесними, комісією об'єктивно обговорювалася кожна кандидатура до національної збірної, а під час дискусій враховувалися голоси всіх членів комісії. Попереду на сорок наших героїв чекає багато тренувань, але ми сподіваємося, що велике бажання допоможе перемогти, тому зичимо успіхів нашим героям. Ви – приклад мужності для усієї української нації».

Міністр також підкреслила: вірить, що ветеранські спортивні змагання «Ігри воїнів» стануть додатковим поштовхом для розвит-

ку ветеранського спорту в Україні.

«Ми, тренери, ставимо собі високу мету. У нашої команди дуже значні шанси посісти призові місця. Попереду – стрімка підготовка збірної до участі в міжнародних змаганнях. Ми активно працюватимемо, щоб вивести нашу команду на найвищий рівень підготовки. Це буде спільна робота учасників, оргкомітету, тренерського складу та вболівальників», – зазначив головний тренер Національної збірної України Сергій Коношок.

Він також додав, що 31 травня з кожним учасником збірної зв'яжуться представники оргкоманди для підтвердження готовності взяти участь у підготовці до змагань. А у липні та серпні будуть проведені 2-і навчально-тренувальні збори по видах спорту. Участь українців у міжнародних змаганнях Ігри Воїнів – 12-22 вересня 2021 року.

У 2021 році вперше у Warrior Games візьме участь українська збірна поранених ветеранів та військовослужбовців. Warrior Games (Ігри Воїнів) – це міжнародний мульти-спортивний захід для військовослужбовців та ветеранів, що отримали поранення, травми чи захворювання під час виконання службових обов'язків. Серед учасниць, команди з восьми країн світу, а саме: США, України, Австралії, Канади, Великобританії, Данії, Нідерландів та Грузії.

Warrior Games організовує Міністерство оборони США з 2013 року.

Адаптивні види спорту в програмі Warrior Games: стрільба з лука, гольф, кульова стрільба, легка атлетика, велоспорт, плавання, веслування на тренажерах, баскетбол на візках, регбі на візках, пауерліфтинг, волейбол сидячи.

Цього року Warrior Games проходять з 8 по 23 вересня у місті Орlando, штат Флориди, США.

Андрій ГОСЕНАУЕР

Підступна і безжална хвороба

Міжнародний День розсіяного склерозу був встановлений Міжнародною федерацією товариств розсіяного склерозу з метою інформування про проблему розсіяного склерозу в глобальному русі організації РС, а також розширення глобального руху організації РС і об'єднання національних і регіональних організацій, пошуку джерел фінансування глобального руху із проблем розсіяного склерозу. Відзначається «Міжнародний День розсіяного склерозу» щорічно в останню середу травня.

Розсіяний склероз – це хвороба, що вражає головний мозок, зорові нерви, спинний мозок, що призводить до порушення відповідних функцій організму. Вона характеризується утворенням хаотично розсіяних вогнищ демієлінізації – втрати мієліну, білої жирової речовини, що покриває аксони – нервового волокна.

Про захворювання нічого не було відомо до 1835 року, коли французький лікар Ж. Крювельє описав перший випадок. Два роки по тому у Великобританії про хворобу повідомив Р. Карсвелл. До середини 19 ст. вже були відомості про значне число випадків, і в 1868 французький невролог Ж. Шарко підсумовував патоморфологічні ознаки розсіяного склерозу і розробив його діагностичні критерії.

Розсіяний склероз звичайно починається в молодості, але може проявитися в будь-який період від 15 до 60 років. Жінки більш схильні до захворювання, ніж чоловіки. Найвища захворюваність – серед осіб білої раси, що живуть в помірному кліматі. Хвороба не передається у спадок. У списку причин повної інвалідності у продуктивному періоді життя розсіяний склероз посідає третє місце – після травм і ревматологічних захворювань.

В 2021 році Міжнародний День розсіяного склерозу припадає на 26 травня.

ТУРИСТИЧНИМИ СТЕЖКАМИ УКРАЇНИ

Щоб побачити печери, каньйони, рожеві озера та величезні скелі, не треба їхати за кордон, бо всім цим багата Україна. В Україні є безліч цікавих та мальовничих місць, які надихнуть любителів туризму продовжити свій шлях до гір, озер і річок.

Оптимістична печера



Є в Тернопільській області печера з досить промовистою назвою, яку просто несила обминути, бо сховані в ній коштовності навіть більші ніж у славнозвісного казковго Алі-Баби і його друзів.

Якщо бути точнішими, знаходиться вона у Борщівському районі Тернопільської області неподалік села Королівка. Це найдовша гіпсова печера у світі: довжина — близько 260 км. Вона ще й досі повністю не досліджена, і тому викликає зацікавленість у багатьох мандрівників. В експедиції сюди приїжджають спелеологи з усього світу. Всередині печери лабіринти, схожі на лабіринти критського чудовиська Мінотавра, багато мінеральних утворень, а саме: кристалів, сталактитів, геліктитів - та навіть кришталеві підземні озера.

Якщо вас це вже зацікавило і підбадьорило, то ласкаво просимо, можна вибрати екскурсію, є різні рівні складності: найлегші озонайомчі екскурсії підійдуть навіть для дітей, також є маршрути середньої складності та екстремальні й довгі маршрути для досвідчених та витривалих.

Вухатий Камінь



Майже кожна країна може похизуватися своїм древнім величним камінням: Мачу Пикчу, о. Пасхи тощо. А ось в Україні є свій камінь із досить кумедною назвою - Вухатий, чому вухатий, історія замовчує.

Вухатий Камінь — це мальовнича гора у Карпатах у масиві Чорногори, що знаходиться у Верховинському районі Івано-Франківської області, висота — 1864 м над рівнем моря. Гора цікава тим, що на вершині є скелі чудернацької форми — улюблене місце для пе-

репочинку та фотографій усіх туристів. А ще з Вухатого Каменя відкривається неймовірно гарний краєвид на Карпати. Через гору проходить маршрут із села Дземброня на вершину Чорногірського хребта, також через Вухатий Камінь можна пройти на гору Піп Іван. Ще одна атракція — Дзембронські водоспади, які знаходяться на північно-східному схилі гори. Отже, сумувати не прийдесться нікому.

Скелі Довбуша



Скелі Довбуша— це надзвичайно красивий скельно-печерний комплекс на висоті 668 метрів розташований неподалік від села Бубнища в Івано-Франківській області. Скельні виступи утворились тут приблизно 70 мільйонів років назад, їх висота сягає 80 метрів, ширина — 200 м, довжина — майже 1 кілометр.

У 17-18 столітті у скелях створили табір опришки, народні повстанці, тут ще й досі залишилися сліди рукотворних печер, у яких вони жили. Назва також походить ще з тих часів – Олекса Довбуш був ватажком опришків у Карпатах. Зараз комплекс Скелі Довбуша – популярне туристичне місце. А ще це улюблене місце скелелазів, тут вони регулярно проводять свої змагання.

Бакотська затока



Село Бакота затопили під час будівництва Дністровської ГЕС, а на його місці утворилась Бакотська затока, яка приваблює все більше туристів завдяки неймовірно гарним краєвидам. Бакоту називають місцем сили: археологічні розкопки свідчать, що у цих місцях колись було багато язичницьких храмів, святилищ та кургани з жіночими похованнями.

Бакота знаходиться на території Національного природного парку «Подільські Товтри», на жаль, туристичної інфраструктури тут поки що немає. Тож ви не знайдете тут будинків для комфортного проживання та магазинів, а якщо хочете залишитись тут на ніч, беріть із собою намет і провізію. Доїхати сюди своїм ходом можна на авто або велосипедах, також можна на маршрутці, але прий-

деться трохи пройти пішки, можна й на екскурсійному автобусі з Кам'янця-Подільського. Краса неймовірна, не пошкодуйте ні часу, ні коштів.

Дністровський каньйон



Дністровський каньйон знаходиться одразу у чотирьох областях: Івано-Франківській, Хмельницькій, Чернівецькій та Тернопільській, це найдовший каньйон в Україні — довжина якого 250 км. Усі знають його в основному за оглядовим майданчиком на Заліщики: село знаходиться на півострові, а по колу із трьох сторін його омиває Дністер.

Але це не єдине цікаве місце України, яке варто подивитись у каньйоні. Навколо річки є мішані та соснові ліси, кілька природних заповідників та дуже давня пам'ятка природи — скелі девонського геологічного періоду, вік яких понад 400 мільйонів років. У Дністрі живе понад 40 видів риб, на території каньйону багато рідкісних видів комах. Особливої уваги вартий Джуринський водоспад, що знаходиться на річці Джурин у Заліщицькому районі Тернопільської області. Висота водоспаду 16 м, це найбільший не гірський водоспад в Україні. Ще одна популярна туристична розвага у каньйоні — сплав по Дністру, підійде і початківцям, і професіоналам.

Активський каньйон



Активський каньйон — природний комплекс із гранітних скель та валунів площею 250 гектарів, частина національного парку «Бузький Гард» та зовсім нетипова природна зона для українського степу. Це місце називають українським Гранд-Каньйоном, пейзажі тут гарні і незвичайні: річка з містичною назвою Мертводод протікає серед вузьких ущелин та скель, висота яких місцями досягає 50 метрів (як двадцятиповерховий будинок).

А ще історія каньйону овіяна легендами: начебто колись скіфи проводили тут свої містичні ритуали, тому місцевість нібито має особливу енергетику. Зараз каньйон — популярна туристична локація, з найближчих великих міст: Одеса, Херсон, Миколаїв — сюди постійно возять групи на екскурсії. Часто у маршрут таких екскурсій також входить відвідування Арбузинського каньйону та Трикратського лісу. Всі ці місця можна відвідати самостійно.

Лемурійське озеро



Херсонська область. Одне з найгарніших і незвичайних місць України — рожеве озеро. Лемурійське озеро на Херсонщині називають українським Мертвим морем: солоність озера сягає позначки 300 грамів солі на літр води, що на 50 грамів більше, ніж у Мертвому. Рожевий колір з'являється завдяки водоростям Дуналиєлла, які під дією сонця виробляють речовину, яка фарбує воду: чим спекотніше літо, тим більш насичений рожевий колір має вода.

У озера своя цікава історія: у 1969 році в озеро Сиваш впав радянський літак і утворив дуже глибоку яму, яка почала наповнюватись водою набагато солонішою, ніж у Сиваші. А назву озеро отримало на честь міфічного континенту Лемурія, який начебто колись затонув в Індійському океані. Лемурійське озеро приваблює багато туристів завдяки своєму незвичайному вигляду та лікувальній воді. Відвідування Лемурійського озера можна поєднати з іншими цікавими місцями Херсонської області.

Протяті камені та Соколине око



Протяті камені — мальовничий скельний масив в Покутсько-Буковинських Карпатах, неподалік від перевалу Німчич у Чернівецькій області. Скелі утворились із пісковика, на деяких із них багато отворів різної величини — звідси й назва - протяті. Одна з найцікавіших скель у масиві — Соколине око. Називається вона так, тому що в результаті ерозії на висоті приблизно 40 метрів утворилась кам'яна арка, що нагадує око. У підніжжі скелі також є невелика печера.

Під час мандрівки до Протятих каменів можна також відвідати Буковинські водоспади, які знаходяться неподалік. Всього тут є сім водоспадів висотою від 3,5 до 19 метрів: Ковбер, Сич, Нижній Гук, Ворота, Середній Гук, Великий Гук — найбільший. Це дуже мальовниче та цікаве місце для кожного мандрівника або пересічного відвідувача.

Україна — унікальна держава, в ній є все і навіть більше, щоб збити по-справжньому щасливим навіть найзавзятішого туриста.

Василь ГОРПИНІЧ

СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЄКТ «ГОРОТЕРАПІЯ» ДІЄ: «ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ВІЙНИ МЕНЕ РЯТУВАЛИ ГОРИ»

Розповідь ветерана АТО, засновника соціального проєкту «Горотерапія» львів'янина Віталія Дячука про людей з особливими потребами вражає і захоплює: «Ви здивуєтесь, але люди на протезах, які ходять із моєю командою в гори, як правило, витриваліші, сильніші, сміливіші, ніж більшість пересічних здорових громадян». Віталій — єдиний українець, що здолав один із найдовших у світі гірських маршрутів — Великий гімалайський шлях (1500 кілометрів).

А далі ще цікавіше...

— Першою людиною з ампутацією, яка відгукнулася на моє запрошення інвалідам випробувати себе на гірських маршрутах, став десантник Сергій, що воював на Донбасі у складі 80-ї окремої аеромобільної бригади. Моє знайомство з ним припало на 2014 рік, саме в АТО, коли він ще був здоровим. Наша волонтерська група допомагала батальйону, в якому він служив. Сергій на сьогодні добре фізично підготовлений — займається спортом, бере участь в Іграх нескорених.

Попри це напередодні його першої експедиції в гори ми обидва неабияк нервували. Адже одна справа — бігати на протезі кілометри по стадіону або просто по пласкій місцевості, інша — йти з важким рюкзаком гірськими кам'янистими стежками. Все ж таки ми ризикнули, переміг дух авантюризму.

Ось у Грузії, пішли по горах у Сванетії. Обрали досить складний маршрут: треба було подолати перевали висотою три тисячі метрів. На щастя, дебют у Сергія пройшов чудово. Саме цей приклад надихнув мене продовжувати проєкт з інвалідами. Одним із потужних стимулів займатися цією справою є бажання підтримати побратимів,

що втратили на війні ногу або руку. Хоча ми беремо в гори не тільки ветеранів АТО, і не тільки чоловіків. У Татри (найвища частина Карпат) з нами ходила спортсменка на протезі ноги Тетяна Воротіліна. Якщо всі попередні наші походи в гори з людьми на протезах не потребували використання альпіністських мотузок, «кішок» на взуття, льодорубів, бо вони були туристичними, то зараз організуємо для них експедицію більш складного рівня. В ній знадобиться спеціальне спорядження — сходження на Казбек (5033 метри), що є однією з найвищих гір в Європі. Я підіймався на його вершину. На мою думку, люди, що не мають ноги, можуть здійснити сходження на Казбек. У цій експедиції (плануємо її на нинішнє літо) візьмуть участь три чоловіки з ампутаціями, серед них Сергій, і три інструктори, зокрема я. Казбек знаходиться на кордоні Грузії і Росії, ми підемо на вершину з грузинської сторони. Поки що не маємо всієї необхідної суми на цю експедицію, тому просимо відгукнутися меценатів.

Повернення до мирного життя

— Адаптуватися до мирного життя виявилось досить складно. Люди на протезах, які ходять із нами гірськими маршрутами, несуть рюкзаки такої ж ваги, що й здорові. Але ми слідкуємо, щоб учасники не брали із собою нічого зайвого, але все одно кожен, незалежно, на протезі він чи ні, несе 12—15 кілограмів. Довжину денних переходів для інвалідів планую таку ж, як і для звичайних туристів в горах — 15—16 кілометрів. Зрозуміло, трапляється усіялке. Якщо людині дуже важко або в неї виникли пробле-

ми зі здоров'ям, наприклад, протез натер куксу, влаштував незаплановані привали, допомагаю нести рюкзак. Звичайно, жодної копійки з них не беру, бо цей проєкт соціальний. Також безкоштовно воджу в гори здорових ветеранів АТО — заради їхньої реабілітації. А походи для звичайних туристів платні, бо після повернення з війни я заробляю цим на життя. До війни працював айтшником, альпінізм тоді був моїм хобі.

Чому не повернулися до попередньої роботи?

— У айтшників — імідж людей, які заробляють чималі гроші, але війна змусила змінити роботу. Я пішов би воювати відразу, але під час Революції гідності отримав важку травму коліна, що потребувала складної хірургічної операції. Нашу сотню підняли по тривозі, щоб підтримали автоматданівців. На вулиці була ожеледь. Коли минали будівлю КМДА, моя ліва нога різко підвернулася, і стався розрив хрестовидної зв'язки коліна. Мені робили операцію лікарі найвищого світового рівня. Знадобилася тривала реабілітація. Я проходив її і паралельно займався волонтерською роботою та вчився тому, що знадобиться солдату на війні. Адже в бойових умовах від





непідготовленого бійця може бути більше клопоту, ніж користі. У квітні 2015 року пішов добровольцем в АТО у складі «Правого сектора». Це означало, що я не отримував зарплату та не мав соціальних гарантій, які надаються бійцям ЗСУ та інших державних силових структур. Брав участь у боях в Широкино, Мар'янці, інших гарячих точках лінії розмежування. Найнебезпечніша ситуація, в яку довелося потрапити, — це коли ворог десь години три гатив по наших позиціях снарядами 152-го калібру. Чесно скажу, я тоді думав, що ніхто з нас не лишиться живим.

Через півроку повернувся з війни. Адаптуватися до мирного життя виявилось досить складно. Багато чого дратувало, особливо коли люди поводитися нещиро. Психологічно рятували гори: в тиші, на природі відпочивав душею. Тому й вирішив водити гірськими стежками комерційні групи туристів.

По Гімалаях

— Чималі труднощі чекали вже на початку шляху по Гімалаях. Адже перед цим десь тиждень сипав сніг. Тож мені часом довелося йти по пояс, а в деяких місцях — по груди в снігу. В нормальних умовах проходжу за день по горах 20—30 кілометрів, бувало, що й 50. А тут більше п'яти не виходило, хоча я докладав максимум зусиль. Візьміть до уваги, що за спиною в мене був рюкзачок вагою 25 кілограмів.

На висоті п'ять тисяч метрів знайшов рівне плато. Поставив там намет. Наступного ранку погода була прекрасною. За пів години, поки готував сніданок, розірваний черевик висох на сонці. Я тоді обгорів — крем проти засмаги та спеціальна гігієнічна

помада не врятували. До речі, на висотах понад 3 тисячі 500 метрів обов'язково слід носити сонцезахисні окуляри, що щільно прилягають до обличчя і мають високий рівень захисту від ультрафіолету. Якщо цим нехтувати, то заробиш гірську сліпоту. Вона минає, але доведеться декілька днів просидіти в повній темряві з відчуттям, що тобі в очі насипали піску.

Дійшов до містечка, що знаходиться на шляху до підніжжя Евересту. Там є туристичні магазини, в яких і придбав нову пару взуття. Ту місцевість відвідують багато альпіністів і туристів. Але здебільшого мені довелося йти територіями, де іноземці бувають вкрай рідко. По два, три, а то й чотири дні поспіль не зустрічав жодної людини, бо селищ високо в горах не надто багато.

На двох ділянках Великого гімалайського шляху мені довелося наймати місцевих гідів. У районі гори Манаслу (одна з найвищих вершин світу) гіда треба брати обов'язково — це вимога законодавства. Можна хіба що проскочити цю місцевість вночі, але не раджу ризикувати. А при проходженні перевалу Таши Лапса я з власної волі запросив двох провідників, бо перевал дуже небезпечний. Його вкриває льодовик із великою кількістю глибоких тріщин. Їх не видно, бо вони ховаються під шаром снігу. Якщо будеш йти один і впадеш у таку тріщину, то в кращому випадку відразу ж загинеш. У гіршому — будеш повільно помирати від холоду, голоду, травм. Ми з провідниками йшли у зв'язці — з'єднані мотузкою. Намагалися, щоб вона була весь час туго натягнута. То ж коли я рухнув у одну із тріщин, провідни-

ки втримали мене, і я провалився лише по груди.

Чи можна пройти Великий гімалайський шлях за рекордно короткий час?

— Ні. Адже нинішній рекорд, встановлений двома трейлранерами (бігунами по пересіченій місцевості та гірських стежках), — 33 дні. Їхнім завданням було бігти з маленькою пляшечкою води. Всю іншу роботу виконувала велика група помічників-непальців: вони несли речі, облаштовували місця для відпочинку, готували їжу. Я не трейлранер, у мене немає коштів, щоб наймати помічників. Та я й не хочу цього робити: мені подобається все вирішувати й робити самому, а не перекидати на шерпів.

Скільки це коштує?

— Ця експедиція коштує приблизно вісім тисяч доларів. До речі, якщо б я вирішив спробувати піднятися на Еверест, то знадобилося б разів у 10 більше грошей. Врахуйте також те, що там побували вже близько 10-ти тисяч людей, серед них й українці. Наші співвітчизники добиралися до вершин усіх інших найвищих гір Землі (тих, що мають висоту понад вісім тисяч метрів). А Великий гімалайський шлях на сьогоднішній день здолали чи то 95, чи то 96 чоловік. І до мене серед них не було жодного українця. Власне, через всі ці причини я обрав Великий гімалайський шлях.

До речі, після його проходження відчув, що трішки здичавів: збільшився рівень агресивності, тимчасово втратив почуття гумору — не розумів, коли люди жартували. Але ці наслідки екстремальної експедиції вже минули.

Ганна КАНДИБКА

Урочисте вручення дипломів бакалаврів та магістрів 2021 року Хортицької національної академії

29 червня 2021 року в Хортицькій національній академії в урочистій атмосфері відбулася церемонія вручення дипломів випускних курсів бакалаврського та магістерського рівня.

вдячності професорсько-викладацькому складу, одногрупникам та всім співробітникам академії за високий рівень набутих професійних знань, досвід, комфорт і душевне тепло, отримані в стінах академії за роки навчання.

Колектив Хортицької національної академії зичить випускникам 2021 року успішної життєвої та професійної дороги.



Атмосфера заходу була сповнена позитивних емоцій та сяючих усмішок. Свої побажання щасливої долі та великих звершень на професійному й життєвому шляху випускникам висловила ректор академії Нечипоренко В.В. й вручила дипломи з відзнакою. Проректори: Позднякова О.Л., Гордієнко Н.М., Позднякова-Кирбят'єва Е.Г. у своїх привітаннях зазначили, що важливою життєвою основою для випускників закладу є здобута вища освіта в Хортицькій національній академії, яка надає широкі можливості та відкриває значні перспективи в професійній самореалізації як в Україні, так і за її межами.

Від випускників пролунали слова щирої



29 червня 2021 року в педагогічному фаховому коледжі Хортицької національної академії відбулося урочисте вручення дипломів випускникам

Захід розпочався щирим привітанням ректора Хортицької національної академії Нечипоренко Валентини Василівни та врученням дипломів з відзнакою найкращим у навчанні.

Побажання, оплески, квіти, посмішки, кульки і пісні залишаться в пам'яті назавжди. Для випускників вручення дипломів молодшого спеціаліста є певним кроком, за яким розпочнеться нова сторінка життя – з новими можливостями для самореалізації, мріями та перспективами.

Щиро бажаємо вам, шановні випускники, міцного здоров'я, успіхів, особистих



перемог, реалізації задумів і творчих планів! Нехай знання, отримані в коледжі, неодмінно стануть запорукою вагомих здобутків, допоможуть вам досягти омріяних вершин у вашій майбутній діяльності!

Щедрої долі, вірних друзів, наснаги, оптимізму та невичерпної енергії.

У добру путь, випускники 2021 року!

28 ЧЕРВНЯ – ДЕНЬ КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ

28 червня 1996 року Верховна Рада України ухвалила Конституцію, за якою досі живе українське суспільство.

Процес творення нової Конституції розпочався із прийняттям Декларації про державний суверенітет 16 липня 1990 р. Справу прискорив розпад СРСР та Акт проголошення незалежності України від 24 серпня 1991 р.

Проект Конституції України підготувала Конституційна комісія. 1992-го року відбулося його всенародне обговорення, і 26 жовтня 1993-го запропоновано остаточний варіант. Далі справа забуксувала майже на рік. У листопаді 1994 р., після дострокових президентських і парламентських виборів, нові народні обранці створили ще одну Конституційну комісію.

8 червня 1995-го Президент і Верховна Рада підписали Конституційний до-

говір про організацію державної влади та місцевого самоврядування на період прийняття нової Конституції України.

Ситуація загострилася наприкінці червня 1996-го. 26 червня Рада національної безпеки і Рада регіонів при Президентові України різко засудили будь-які зволікання з прийняттям Конституції. Президент призначив референдум щодо прийняття Конституції на 25 вересня. А наступного дня своє слово сказала інша гілка влади: Верховна Рада прийняла постанову «Про процедуру розгляду проекту Конституції України в другому читанні».

І розпочався справжній марафон тривалістю майже 24 години. Із них останні 14 – без будь-якої перерви. О 9.18 ранку 28 червня 1996-го країна отримала нову Конституцію.

Міжнародне співтовариство схвалило Конституцію України, назвавши її однією з найдемократичніших у світі.



"Пам'ятна монета «25 років Конституції України» присвячена 25-річчю прийняття Основного Закону України

На аверсі монети розміщено малий Державний Герб України (по центру, позолочений); написи: УКРАЇНА (угорі), номінал монети – 10 гривень (праворуч від герба); рік карбування монети – 2021 (унизу).

На реверсі монети на матовому тлі пазлів зображені дзеркальні абрисы людей, малий Державний Герб України та напис: КОНСТИТУЦІЯ УКРАЇНИ.

МАНДРУЄМО ШЛЯХАМИ ІНКЛЮЗІЇ



Наприкінці другого десятиріччя ХХІ століття вже ніхто не сумнівається у важливості інклюзивної освіти. Саме вона сприяє створенню дійсно рівноправного, демократичного суспільства. Адже коли всі діти навчаються разом, то й інклюзивність перестає вважатися чимось особливим, а стає нормою життя. Школярі вчатьсь поважати інших, а відповідно – і самих себе.

Пропонуємо вашій увазі три приклади успішного втілення принципів інклюзивної освіти за кордоном. Саме орієнтація на досвід інших країн допоможе уникнути непотрібних помилок. Адже мета всіх реформ – це щасливе життя кожного громадянина України.

Канада

У Канаді інклюзивна освіта зародилася у кінці 1960-х років. Тоді дітям з особливими освітніми потребами дозволили навчатися у звичайних школах, але в окремих, ізольованих від інших дітей класах. За таких умов батьки та педагоги міста Гамільтон (провінція Онтаріо) об'єдналися для того, щоб протидіяти дискримінації.

У 1980-х роках інклюзивних шкіл стає більше. Діти з інвалідністю все активніше долучаються до загального шкільного життя. Прикметно, що інклюзія освіти ще не була закріплена на державному рівні як обов'язкова, але все більше шкіл добровільно

долучалися до неї.

Від початку 1990-х років і дотепер у Канаді триває «Ера інклюзивної освіти». Законодавство кожної провінції було впорядковане відповідно до ідей інклюзивної освіти. Дискримінація за ознакою інвалідності була заборонена законом. Інклюзивна освіта у Канаді розвивалася завдяки активному співробітництву учасників та організаторів навчального процесу. Уряд розширював співпрацю з навчальними закладами: поступово збільшував фінансування, дозволив школам самостійно розподіляти кошти, стимулював розвиток теоретичної бази інклюзивної освіти.

Держава дійсно чула поради батьків. Вони могли вільно обрати, де та за якою програмою навчатиметься їхня дитина, безпосередньо взаємодіяли з урядовими структурами та адвокатськими колами, а це спонукало вчителів бути більш уважними до батьківських порад. У Канаді діти з інвалідністю навчаються за індивідуальними планами, які складаються за активної участі дітей та їхніх батьків. Завдяки батькам школа дізнається про життя дитини, про її хобі, ідеї та прагнення.

Робота вчителів у Канаді передбачає універсальність. Медичний персонал та корекційні педагоги постійно надають практичні поради вчителю. Завдяки цьому він може самостійно надати дитині необхідну

допомогу та підтримку, а у разі необхідності – рекомендувати учню звернутися до потрібного фахівця.

Кожна провінція несе відповідальність за базову освіту, враховуючи найвищий пріоритет – успіх кожної дитини. Для того щоб система існувала без збоїв, на місцях створюються шкільні ради, до складу яких входять батьки, директор школи та зацікавлені члени громади. Тож успішне запровадження інклюзивної освіти в Канаді стало результатом злагоджених дій держави, батьків, громадянського суспільства та активних представників шкільного, адвокатського та громадського середовища. Саме така співпраця має стати прикладом для реформи інклюзивної освіти в Україні.

Австралія

У 2016 році Австралія посіла перше місце у рейтингу ООН за показниками рівня освіти. Але запровадження інклюзивної освіти не було легким.

У 1992 році було прийнято закон «Про дискримінацію інвалідів». Він забороняв обмеження прав людей з інвалідністю у різних сферах суспільного життя, і перш за все – у галузі освіти. Однак перші спроби включення дітей з інвалідністю в навчальний процес звичайних шкіл продемонстрували неготовність значної кількості вчителів пристосуватися до нових умов роботи. Педагоги заявляли, що відчувають нестачу умінь

та навичок не лише під час роботи з дітьми, але і для модифікації навчальних планів для учнів із різними освітніми потребами та можливостями.

Для покращення ситуації було ініційовано спеціальну підготовку педагогів. Самі ж учителі заявили, що основою успішної роботи має стати позитивне ставлення до дітей з особливими освітніми потребами. Вони дійшли висновків, що негатив, який мав місце на перших етапах роботи з дітьми, швидко зник саме завдяки практиці взаємодії з дітьми з інвалідністю.

Досить швидко вчителі змінили ставлення до інклюзивного навчання, а потім це зробила і шкільна спільнота. Так школа стала відповідальною за пристосування до індивідуальних особливостей кожної дитини. Загалом близько 6% загальної кількості учнів у Австралії мають значні проблеми зі здоров'ям. Залежно від ступеня важкості хвороби дитини, передбачається 3 варіанти отримання освіти:

навчання у звичайному класі загальноосвітньої школи протягом усього терміну здобуття освіти;

навчання у «класі підтримки» загальноосвітньої школи;

навчання у корекційній школі.

Ніщо не може обмежити право батьків вільно обрати той чи інший навчальний заклад для дитини з особливими освітніми потребами.

Досвід Австралії показує, як вчителям необхідно мобілізувати свої сили та знання, не зупинятися перед труднощами. Адже саме педагога є безпосередніми творцями будь-якої реформи в освіті.

Польща

З кінця 1970-х років польські освітяни почали звертати увагу на те, що спеціалізовані школи не можуть повною мірою задовольнити потреби дітей з особливими освітніми потребами. Такі заклади не готували дитину до самостійного життя, не сприяли її соціалізації.

За останні десятиліття в Польщі сформувалось три види шкіл для дітей з інвалідністю: спеціальні, інтеграційні (або з інтеграційними класами) та загальноосвітні. Польське законодавство дає батькам право вільного вибору закладу освіти.

Ніхто не може примусити сім'ю віддати дитину до спеціальної або інтеграційної школи. Все залежить від того, як дитина буде себе почувати в тому чи іншому освітньому закладі.

Для того щоб дитина з особливими освітніми потребами навчалася у тій чи іншій школі, батькам бажано отримати довідку від спеціалізованого консультативного центру. Документ має засвідчувати ступінь проблем, містити рекомендації щодо організації навчання та вибору закладу освіти. Однак батьки не зобов'язані надавати таку довідку дирекції школи під час вступу дитини. Діагностика та отримання такої довідки має не обмежувати дитину з інвалідністю у правах, а має допомогти обрати школу, яка найкраще підійде саме їй.

Польська система освіти створена таким чином, що батьки дітей з особливими освітніми потребами мають постійно взаємодіяти з учителями. Так, за півроку до вступу до звичайної школи, батьки повинні почати активну співпрацю з учителями. Вони спілку-

ються, надають докладну інформацію про інтереси та вподобання дитини, обмінюються практичним досвідом.

Найбільшу популярність мають саме інтеграційні школи. Так у школі польського міста Зомбковіци-Шльонське навчаються учні з 19 населених пунктів. Її робота базується на інтегрованому підході, тобто діти з інвалідністю навчаються поряд з іншими дітьми. У класах із загальною кількістю 15-20 учнів, навчається від 2 до 4 учнів з інвалідністю. Усього у восьми класах школи навчається 37 учнів з особливими освітніми потребами. Вчитель такого класу має асистента (іноді ця людина теж може бути з інвалідністю, що дозволяє краще розуміти потреби та емоції дітей і ефективніше з ними працювати).

Досвід Польщі показує, що не потрібно поспішати: шкільна освіта має отримати високу матеріально-технічну базу. Через відсутність цього важливого чинника досі переважають не інклюзивні, а інтеграційні школи.

Світова практика запровадження інклюзивної освіти – це тривалий процес з багатьма «підводними каменями». З прикладів Канади, Австралії та Польщі видно, що запорукою успішності реформи в цих країнах є широка співпраця між учасниками навчального процесу. А головне – повага до кожного члена суспільства.

Завжди треба пам'ятати слова великого вченого І. Павлова: «...Ніщо не залишається непорушним, а все завжди може змінитися на краще. Аби тільки були створені відповідні умови».

Віра ГРИНЬ

ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ, ЯКА МАЄ ОСОБЛИВІ ОСВІТНІ ПОТРЕБИ

- Розмовляючи з дитиною, яка має труднощі у спілкуванні, слухайте її уважно. Будьте терплячими, зачекайте, доки вона сама закінчить фразу, сформулює думку.

- Якщо Ви не зрозуміли, що говорить дитина, обов'язково перепитайте, уточніть, що вона мала на увазі.

- Звертаючись до дитини з порушеннями зору, завжди називайте себе та звертайтеся до неї на ім'я.

- Якщо дитина погано бачить, важливо коротко описувати місце, де ви знаходитесь і попереджати про перешкоди (сходи, двері, інші предмети). Пересувайтеся з нею в помірному темпі, не робіть різких рухів.

- Якщо дитина відвертається чи не відповідає, можливо їй потрібен час. Почекайте трохи, а потім спробуйте привернути її увагу (наприклад, торкніться її плеча).

- Говоріть з дитиною чітко, в нормальному темпі, простими словами.

- Якщо це необхідно дитині, повторюйте слово (фразу) кілька разів.

- Спілкуючись із дитиною, не використовуйте занадто довгі речення.

- Розмовляючи з дитиною, розташуйтеся так, щоб ваші очі були на рівні з обличчям дитини, на зручній для неї відстані.

- Не переважуйте дитину, вживаючи

в розмові надто багато незнайомих для неї слів. Під час спілкування, звертайте увагу дитини на вашу артикуляцію.

- Розмовляючи з дитиною, налаштуйтеся на її темп, аби вона встигала сприйняти інформацію від вас, обмірковувати її та дати відповідь.

- Якщо Вам необхідно дати дитині підказку, витримайте паузу в 5-7 секунд, і якщо дитина не відповідає, допоможіть їй.

- Якщо у дитини спостерігаються труднощі в розумінні мовлення, супроводжуйте ваше мовлення зрозумілими для дитини жестами, використовуйте візуальні підказки (малюнки, фото, предмети).

- Аби привернути увагу дитини, яка погано чує, помахайте їй рукою чи торкніться її руки.

- Не кваптесь вгадувати бажання дитини, давайте їй можливість висловитися про них будь-яким способом.

- Запитуючи дитину, завжди слід пам'ятати, в який спосіб вона Вам може відповісти (поглядом, рухом, жестом, звуками, словами тощо).

- Аби швидше налагодити спілкування, звертайте увагу і коментуйте все, що робить дитина. Так вона розумітиме, що її бачать та розуміють.

- Якщо Ви помітили, що дитина відволікається на якийсь предмет (іграшку), розкажіть про нього, дайте дитині його потримати тощо.

- Якщо Ви говорите дитині «ні», обов'язково потрібно пояснити «чому?».

- Зважайте на те, що дитина може стомлюватись дуже швидко. В таких ситуаціях вона може поводитись неконтрольовано і емоційно. Дитина може відсторонитись (відійти від вас, відвернутись, прилягти), або ж навпаки, може бути надто активною (бігати, розкидати іграшки, кричати чи плакати). В такі моменти важливо сказати дитині «ти втомився», визначаючи словами такий її стан. Поступово дитина навчиться розуміти, що таке – втомлюватись, і зможе впоратись із цим станом чи повідомити про нього.

- Про свої бажання дитина часто сповіщає своєю поведінкою. Коли її не розуміють, дитина може тупати ногами, кричати, відвертатися, битися, втікати в іншу кімнату тощо. Намагайтеся зрозуміти, що саме відбувається з дитиною. Можливо вона втомилась, або не зрозуміла правил Вашої гри (завдання), чи хоче їсти (пити).

- Ставтеся з повагою до дитини, будьте відкритими та привітними, спілкуйтесь на рівних.

Ганна ХМІЛЬ

ОПОВІДАННЯ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО ПРО ДОБРИХ ЛЮДЕЙ

«Ви живете серед людей. Кожен ваш вчинок, кожне ваше бажання позначаються на людях... Робіть так, щоб людям, які оточують вас, було добре», — писав відомий український педагог і письменник Василь Олександрович Сухомлинський.

Твори Сухомлинського формують у дітей найголовніше — людяність. Вони вчать маленьких читачів відрізняти гарні вчинки від недобрих, бути чемними, поважати старших, захищати менших.

БІЛКА І ДОБРА ЛЮДИНА



Ішла собі лісом Добра Людина. Дивилася на трави й квіти ласкавими очима. Не наступила на квіти, бо помітила їх. Ось підійшла Добра Людина до високої сосни. Побачила білочку. Білочка стрибала по гілках, а за нею гнався якийсь рудий звірок. Добра Людина впізнала куницю. Це лютий білоччин ворог. Ось-ось куниця наздожене білку й розірве своїми лютьми пазурами. З жалем і болем у серці глянула Добра Людина на бідолаху. Побачила білочка очі Доброї Людини, плигнула з дерева й сіла їй на плече. А зла куниця втекла в темний ліс. Поглядила Добра Людина білочку та й сказала:

— Стрибай собі до свого дупла.

Глянула білочка вдячно Добрій Людині у вічі й пострибала додому. Дітки давно вже чекали на неї. Вона й розповіла їм про Добру Людину.

БО Я — ЛЮДИНА

Вечоріло. Битим шляхом йшло двоє подорожніх — батько й семирічний син. Посеред шляху лежав камінь. Батько не помітив каменя, спіткнувся, забив ногу. Крекчучи, він обійшов камінь і, взявши дитину за руку, пішов далі.

Наступного дня батько із сином йшли



тією ж дорогою назад. Знову батько не помітив каменя, знову спіткнувся і забив ногу.

Третього дня батько й син пішли тією ж дорогою. До каменя було ще далеко. Батько каже синові:

— Дивись уважно, синку, треба обійти камінь. Ось і те місце, де батько спіткнувся й забив ногу. Подорожні сповільнюють кроки, але каменя немає. Бачать, обабіч дороги сидить сивий старий дід.

— Дідусю, — запитав хлопчик, — ви не бачили тут каменя?

— Я прибрав його з дороги.

— Ви також спіткнулися й забили ногу?

— Ні, я не спіткнувся й не забив ногу.

— Чому ж ви прибратим камінь?

— Бо я — людина.

Хлопчик зупинився у задумі.

— Тату, — запитав він, — а ви хіба не людина?

ВАЖКО БУТИ ЛЮДИНОЮ

Діти поверталися з лісу. Вони сьогодні ходили в далекий похід. Шлях додому пролягав через невеликий хутірець, що лежав у долині за кілька кілометрів до села. Втомлені, знесилені діти ледве дійшли до хутірця. Зайшли в крайню хату, попросили води. З хати вийшла жінка, за нею вибіг маленький хлопчик. Жінка витягла з колодязя води, поставила на стіл серед двору, а сама пішла до хати. Діти напилися, відпочили на траві. Де й узялися сили. Відійшли на кілометр від хутірця, Марійка тут і згадала:

— А ми ж не подякували жінці за воду.

Діти зупинилися. Справді, забули подякувати.

— Що ж... — каже Роман, — це не велика біда. Жінка вже й забула, мабуть. Хіба варто повертатися через таку дрібницю?

— Варто, — наполягає Марійка. — Хіба тобі самому не соромно перед собою, Романе?

Роман усміхнувся. Видно, що йому не соромно.

— Ви як хочете, — каже Марійка, — а я повернуся й подякую...

— Чому? Скажи, чи ж обов'язково це зробити? — питає Роман. — Адже ми так потомилися.

— Бо ми люди. Якби ми були телята, можна було б і не вертатися.

Вона рушила до хутірця. За нею пішли всі.

Роман постояв хвилинку й, зітхнувши, теж поплівся за гуртом.

— Важко бути людиною. — сказав він.

ВІН ЗНЕНАВІДІВ КРАСУ

У матері був трирічний син. Дуже любила вона єдину дитину. Що не захочеться синочкові, мама зразу ж кидається виконувати його бажання. Побачив син троянду за вікном, питає:

— Що це таке?

— Квітка троянди, — відповідає мати.



— Хочу квітку троянди, — вимагає хлопчик. Не просить, а вимагає.

Мати йде, зрізає квітку й приносить синові. Потримав хлопчик троянду в руках, зім'яв пелюстки й кинув на підлогу.

Побачив син на паркані горобця, питає:

— Хто це такий?

— Горобець, — відповідає мати.

— Хочу горобця, — вимагає хлопчик.

Пішла мати до сусідських дітей, просить:

— Спіймайте горобця, куплю вам цукерок. Упіймали діти горобця, одержали цукерок.

Принесла мати пташку. Взяв хлопчик горобця, почав гратися, додавав його за шийку, пискнув горобчик і замовк. Кинув син матері мертву пташку.

Почув син як хтось грає за вікном на сопілці. Сподобалась йому гра, питає він у матері:

— Що це таке?

— Це пастух грає пісню на сопілці.

— Хочу пісню, хочу пісню, вона така красива! — зажадав хлопчик.

Пішла мати до пастуха, просить:

— Йди, пастуше, до мого хлопчика лю-

бимого, хоче він, щоб йому належала ця прекрасна пісня.

— Ні, — відповідає пастух. — Пісня — це краса. Не може один володіти нею. Пісня потрібна всім.

Ні з чим прийшла мати до сина, переказала йому слова пастуха. І син зненавидів красу, перестав любити й розуміти прекрасне.

ДИВНИЙ МИСЛИВЕЦЬ

Живе у нашому селі дід Максим. Усі кажуть: дід-мисливець. Як тільки починається полювання на зайців чи на качок, дід щодня йде з рушницею до лісу. Виходить із дому рано-вранці, а повертається ввечері.

Але що це за дивний мисливець такий! Ніколи не несе додому ні зайця, ні качки. Приходить із порожньою торбою. Одного разу приніс дід Максим зайченя маленьке. Знайшов під кущем. У зайченяті була зламана ніжка. Дід зробив із двох гілочок пов'язку, забинтував ніжку. Через тиждень ніжка зрослася, і дід відніс зайченя у поле.

Чого ж це дід Максим такий невдаха? Пішли одного разу слідом за дідом, захотілося подивитись, як же він полює. Бачать: поклав дід рушницю, а сам ходить лісом та й розкладає під кущами сіно зайцям.

Зрозуміли тоді, чому дід Максим дивний мисливець.

ЗДРАСТУЙТЕ

Лісовою стежкою йдуть батько і маленький син.

Тиша. Сонце світить. Стукає дятел. Дзюрчить струмок у лісовій глушині. Рап-



том син побачив: назустріч їм іде бабуся з паличкою.

— Тату, куди йде бабуся? — запитав син.

— Побачити, зустріти чи провести, — відповів батько.

— Коли зустрінемося з нею, ми скажемо їй здрастуйте, — сказав батько.

— Навіщо їй казати це слово? — зди-

вувався син. — Ми ж зовсім незнайомі.

— А ось зустрінемося, скажемо їй здрастуйте, тоді побачиш, для чого.

Ось і бабуся.

— Здрастуйте, — сказав син.

— Здрастуйте, — сказав тато.

— Здрастуйте, — сказала бабуся і усміхнулася.

І син із здивуванням побачив: все кругом змінилось. Сонце засвітило яскравіше. По верхів'ях дерев пробіг легенький вітерець, листочки заграли, затремтіли.

В кущах заспівали пташки — цього їм не було чути. На душі у хлопчика стало радісно.

— Чому це так? — запитав син.

— Тому, що ми сказали людині здрастуй, і вона усміхнулася.

КАМІНЬ



У лузі, під гіллястим дубом, багато років була криниця. Вона давала людям воду. Під дубом біля криниці відпочивали подорожні. Одного-разу до криниці прийшов хлопчик. Він любив пустувати. Він подумав: «А що воно буде, як я візьму оцеї камінь і кину його в криницю? Ото, мабуть, булькне».

Підняв камінь, кинув його в криницю. Булькнуло та ще й дуже. Хлопчик засміявся, побіг і забув про свої пустоці.

Камінь упав на дно криниці й закрив джерело.

Вода перестала прибувати.

Криниця засохла.

Засохла трава навколо криниці, і дуб засох, бо підземні струмки потекли кудись в інше місце.

На дубі перестав мстити гніздо соловейко. Він полетів на інший луг.

Замовкла соловейкова пісня.

Сумно стало в лузі.

Минуло багато років. Хлопчик став діду-сем.

Одного разу він прийшов на те місце, де колись був зелений луг, стояв гіллястий дуб, співав соловейко, вабила студена криниця.

Не стало ні лугу, ні дуба, ні соловейка, ні криниці. Довкола пісок, вітер здіймає хмару пилюки.

«Де ж воно все поділося?» — подумав дідусь.



ДАВАЙТЕ ДРУЖИТИ З НАШИМ ТИСКОМ

Чи кожен з нас знає свій робочий тиск? У більшості він далекий від класичного варіанту 120 на 80 мл рт. ст. У багатьох людей, особливо з віком, він стабільно зафіксувався за позначкою 140/90, створюючи загрозу гіпертонічного кризу та інсульту. Чимало людей живе із заниженими показниками, як то 90/60, і це для них також норма.

Виникає питання від чого залежить, що в одних людей стабільно високі, а в інших – низькі показники тиску, чи ці стани небезпечні, як навчитися регулювати тиск і хороше самопочуття?

Норма тиску - це дуже відносне поняття. Наприклад, якщо в пацієнтки її постійний, робочий, артеріальний тиск 90/60 мм рт. ст., вона за нього добре почувається й працює, то, якщо задля експерименту їй підняти тиск до загальноприйнятої норми для людей середнього віку - 125/80, для неї це буде гіпертонічний криз.

Тому, оцінюючи стан людини, треба дивитися не на абсолютні показники артеріального тиску, а на те, наскільки він підвищується відносно її особистої норми. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я за 2019 рік постановила референтні значення, тобто верхню норму тиску, - 135/85 мм рт. ст., а не 140/90, яку деякі наші лікарі для пацієнтів старшого віку часто вважають

нормою. Але це не зовсім так. У нас референтні значення тиску підкладаються не під фізіологію, а під обставини, в яких ми живемо: нервуємо, перебуваємо в постійному стресі й цим провокуємо підняття тиску. Підвищення тиску з віком зумовлене насамперед тим, що судинна стінка стає жорсткішою, вона частково втрачає еластичність і не проводить так м'яко пульсову хвилю.

ПРОВОКАТОРИ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТИСКУ

Цікаво, а що робить стінки судин жорсткішими, які чинники провокують підняття тиску?

Розглянемо декілька причин підняття тиску, залежно від них і лікування має бути різним.

Перша – це погана робота нирок. Це може бути зумовлене тим, що людина не дотримується режиму пиття, мала численні запалення нирок, ускладнення після вірусної інфекції, операції на нирках. Після запалень тканини нирок стають більш жорсткими й фільтрувальна здатність мембран зменшується, тому вони підвищують тиск для ефективного виконання своєї функції, але їм байдуже, що буде з серцем, із мозковим кровообігом, іншими органами. Тому не слід усувати таку «ниркову» гіпертонію препаратами, які знижують тиск, а треба впливати на першопричину – негаразди з нирками, які треба лікувати.

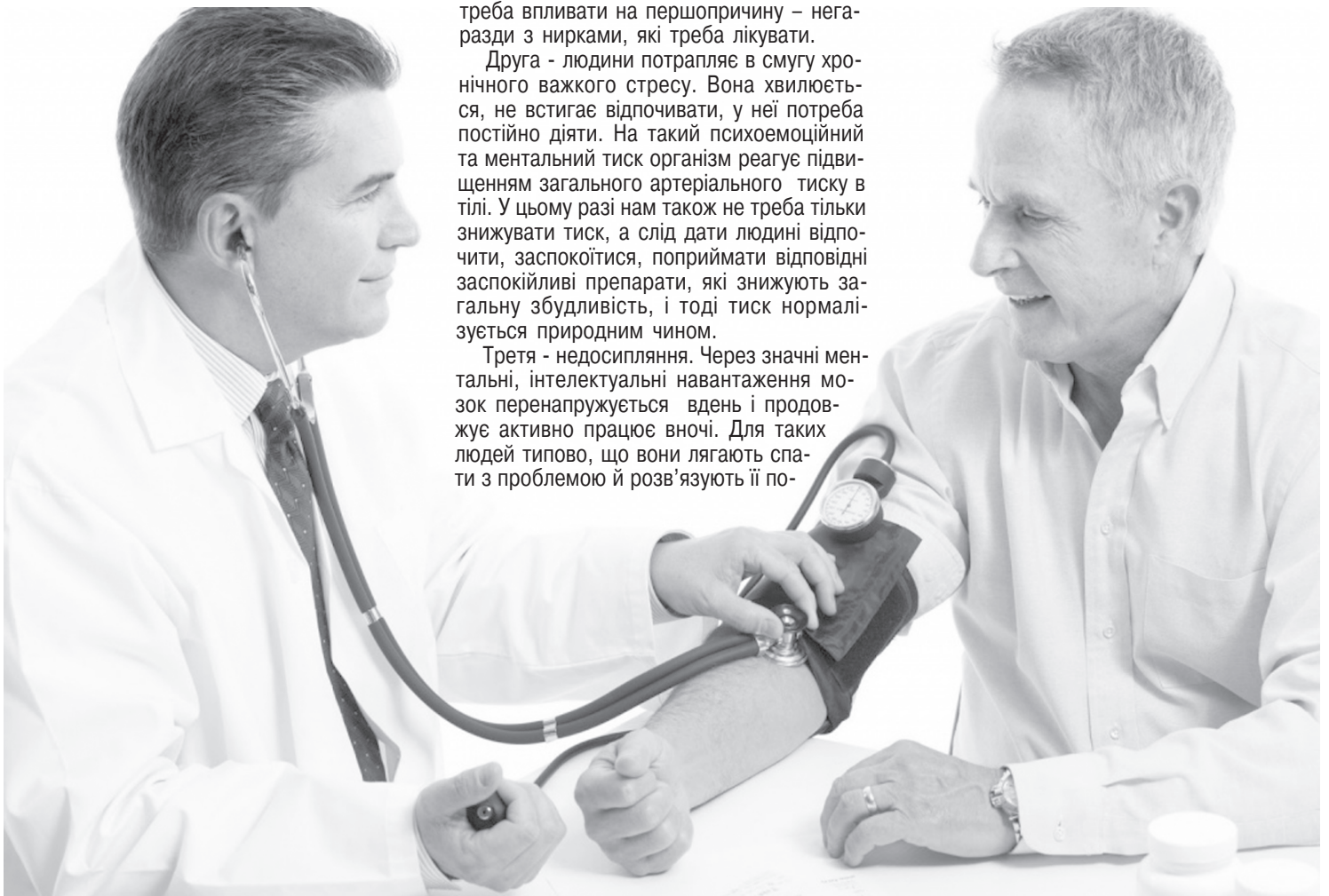
Друга - людини потрапляє в смугу хронічного важкого стресу. Вона хвилюється, не встигає відпочивати, у неї потреба постійно діяти. На такий психоемоційний та ментальний тиск організм реагує підвищенням загального артеріального тиску в тілі. У цьому разі нам також не треба тільки знижувати тиск, а слід дати людині відпочити, заспокоїтися, поприймати відповідні заспокійливі препарати, які знижують загальну збудливість, і тоді тиск нормалізується природним чином.

Третя - недосипляння. Через значні ментальні, інтелектуальні навантаження мозок перенапружується вдень і продовжує активно працювати вночі. Для таких людей типово, що вони лягають спати з проблемою й розв'язують її по-

думки всю ніч, тобто за короткий час, який людина відводить відпочинку, мозок не встигає вивести продукти життєдіяльності та відновитися. Це врешті призводить до перевтоми мозку, він потрапляє в стан хронічної гіпоксії. Тож врешті-решт він сам вимагає підвищити артеріальний тиск, аби забезпечити надходження до мозку достатньої кількості кисню та живильних речовин. У цьому разі треба також не таблетками знижувати тиск, а забезпечити можливість мозку відновитися, відпочити, заспокоїтися. Тільки тоді тиск нормалізується на постійній основі.

Це не значить, що гіпотензивні препарати, тобто ліки для зниження тиску, не потрібні. Їх треба приймати, коли в людини гіпертонічний криз. Коли в людини 190/120 мм рт. ст., ми не маємо права чекати, бо через годину може бути інсульт.

Але до самого процесу зниження тиску треба підходити дуже обережно та опускаючи його не стільки до загальноприйнятої норми, як до особистого нормального робочого тиску пацієнта. Кілька років тому в Києві був випадок, що на виклик приїхала бригада швидкої допомоги та, не питаючи людини вже пенсійного віку, який у неї робочий тиск, вкололи коктейль із магнезю. У результаті збили тиск настільки нижче тих показників, у яких звикла працювати сер-



цево-судинна система, що за кілька годин це завершилося ішемічним інсультом. Тобто такого тиску не вистачило, щоб дати живлення мозку, виник спазм, що спровокував ішемічний інсульт. Тому наголошую: тиск треба знижувати поступово й чітко знати межі свого робочого тиску.

ЯК «М'ЯКО» ЗНИЗИТИ ТИСК

У разі подібного гіпертонічного кризи як забезпечити це поступове зниження артеріального тиску до нормальних для людини показників?

Є кілька дуже простих і ефективних методів. Гіпотензивну таблетку, яку приймаєте, щоб збити тиск, розділіть навпіл. Одну половинку випийте, іншу візьміть під язик. Таким чином розтягується ефект дії препарату. Активні речовини, що є в частині пігулки під язиком, всмоктуються швидше й почнуть діяти вже за 10 хвилин, тоді як ефект від половинки пігулки, що проковтнули, почне діяти через 30-40 хвилин.

Колись малювали гумористичні картини, що чоловік у віці сидить із компресом на шиї, а ноги парить у мисці. Проте це дуже дієвий метод для зниження тиску вдома. Це працює, бо судини периферії розширюються, туди відтікає більше крові, й загальний тиск знижується.

Так само на потилицю та на ступні ніг можна поставити гірчичники на 7-10 хвилин, допоки шкіра витримає подразнення від гірчичників. Вони також зігріють, розширять судини й забезпечать відтік крові від голови, а отже - зниження тиску. Але все за умови, що ви вдома й це не катастрофічний криз.

ОСІННІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ДЛЯ ГІПЕРТОНІКІВ

Гіпертоніки реагують погіршенням самопочуття на багато зовнішніх чинників, особливо восени: на зміну погоди, зміну фази місяця, сезону. Як залежно від того, який із трьох перелічених вище чинників провокує підняття тиску, людям профілакувати гіпертонію восени?

Перша половина осені – це час різких змін, температур та вітрів, тобто час охолодження й сухості. Врахуйте, що весняні 12-15 градусів тепла й осінні, після спеки, організм сприймає по-різному. Нині 15 градусів - це не тепло, а дуже холодно, організм треба захищати від переохолодження, бо наш метаболізм не встиг пристосуватися до осені. Тому, тримайте ноги в теплі в черевичках та кросівках.

Окрім того, зараз ще велика різниця між денної та нічної температурами. Тому обов'язково майте теплу кофтинку на вечір, щоб її можна було накинути на плечі й захистити грудну клітку. Адаже погано захищені груди, дихальна система й ноги – це ворота входу холоду в тіло, а він реалізується в кожній людині погіршенням стану в тому органі, що недужий. У когось організм на холод реагує спазмами кишківника, в когось - гайморитом, а в іншого - загостренням проблем із нирками, що провокують підняття тиску.

Смачний помічник тим, у кого тиск підви-

щується через погану роботу нирок, - виноград. Протягом місяця-півтора щодня з'їдайте по грону, завбільшки як долоня. Виноград чинить сприятливу для нирок діуретичну дію. Збільшення виведення кількості сечі відбувається за рахунок виведення надміру калію, що тягне за собою воду, не даючи їй накопичуватися в організмі. Такі унікальні властивості мають ще огірки та кабачки, але вони значно слабші за виноград.

А ось людям, які живуть у стресі через роботу, стан із коронавірусом, домашні проблеми, слід запам'ятати: найкраща фізіологічна протидія гормону стресу – це його дезактивація через рух. Тому поки погода дозволяє та немає під ногами слизоти та болота, прогулюйтеся мінімум 40-60 хвилин щодня.

ПОМІЧНІ ПРИРОДНІ ЗАСОБИ

Пити валеріанку, щоб заспокоїти нервову систему, можна трошки пізніше – з другої половини осені. Валеріана має сильний зігріваючий ефект. Зараз для нормалізації нервової системи добре приймати собачу кропиву, аніс, лофант, мелісу, маренку.

Хороший жіночий заспокійливий засіб – півонія незвичайна, для чоловіків – синюха. Для цього 1 ч. л. одної з обраних вами трав залити 400 мл окропу й розділити цей об'єм на три прийоми на день і приймати за пів години після їди.

Це один універсальний рецепт нормалізації загального тонуусу: візьміть 6 зубків часнику, подрібніть, залийте 3 столовими ложками олії та прогрійте 45 хвилин на водяній бані. Потім настояти 1 добу в темряві, вживати 4-7 крапель такої олії на хлібі вранці натщесерце. Це дуже м'який адаптоген, який стабілізує тиск та загальний тонус організму.

Існує думка, що підвищення тиску провокують і спазми м'язів у шийно-плечовій зоні. Як із цим бути?

Це називається вертеброгенне порушення мозкового кровообігу, тобто передусім утруднення венозного відтоку крові від мозку. Така ситуація розвивається через гіпертонус м'язів задньої поверхні шиї та плечового поясу, який призводить до стискання венозних судин та зменшення відтоку венозної крові від голови. До речі, це може бути спровоковане й нервовим напруженням, і холодом, які різко підвищують тонус саме цих м'язів. Тому восени, особливо перед сном, приймайте теплий душ, робіть олійний масаж для шиї, щоб зняти напруження, зняти спазм цих м'язів. Тут якнайкраще підійдуть олії кісточкових: мигдаль, виноград, персик, авокадо. Масаж робимо рухами від голови вздовж шиї та плечей 5-7 хвилин. Важливо, щоб під час сну шия зручно була зафіксована й судини не перетискалися. Тому обирайте середніх розмірів, зручну вам подушку (не високу й не низьку).

ДЛЯ ГІПЕРТОНІКІВ – РОСЛИНИ, ЩО ДОДАЮТЬ СИЛ

Поради людям, у яких робочий тиск низький і вони відчувають млявість.

Найпростіше підвищити тиск за рахунок кави, чаю й какао, але врахуйте, що за впливом на організм між ними є велика різниця.

Кава, якщо її пити у великій кількості, негативно впливає на серцево-судинну систему. Кофеїн, що міститься в складі кави, - це жорсткий стимулятор, що провокує збудливість, він виснажує організм і може спричинити спазми, інфаркт, ішемію.

Чай теж має кофеїн і стимулює, але, окрім того, чайний лист містить алкалоїд теофілін, що є спазмолітиком. Тому навіть якщо випили 3-4 чашки чаю за день, то не буде спазму, тому що спазмолітик перешкодить спазмування ваших судин. Але обирайте якісний великолистовий чорний чи зелений чай.

Какао в Південній Америці вважають напоєм щастя. Адаже, хоч кофеїну там дещо менше, ніж у каві, але там є ще такий алкалоїд, як теобромін. Він має спазмолітичний й заспокійливий властивості, тобто дає спокійну силу, стимулюючи, дає можливість підтримувати тиск і дієздатність. Але для всіх рослин, які мають у складі кофеїн, є загальне правило – напої, приготовані з них, мають бути солодкими.

Окрім того, є рослини, які мають загальнозміцнювальний ефект, додають сил. Левзея сафлоровидна – про неї ще Гіпократ сказав, що це чудовий засіб від дратівливої слабкості. Споживання левзеї додає сили, але не підвищує збудливості, дратівливості. Таку ж адаптивну дію, тобто адаптацію організму до умов, в яких він перебуває, мають родіола рожева та калган - це наш женьшень, що дещо м'якший за дією.

Це чудові загальнозміцнювальні рослини. Їх можна пропити як курсом, так і приймати за потреби тим, кому, наприклад, треба здати проект, а тому протриматися кілька днів на високому працездатному рівні. Вони можуть приймати левзею двічі на день зранку й в обід протягом 5-7 днів, а потім зробити на кілька тижнів перерву. Її можна додавати в чай по третині чайної ложки.

Згідно з останніми науковими дослідженнями, окрім того, що левзея стимулювала, підтримувала дієздатність, у піддослідних також покращилися пам'ять, орієнтовні рефлекси, зростала працездатність. Науковці також зафіксували накопичення АТФ у мітохондріях, глікогену в клітинах. Тобто приймаючи левзею, люди не виснажують свої енергетичні запаси, як за прийому кави, а навпаки, їх накопичують. Левзею можна замовити як інтернетом, так і в магазинах спецій. Це такі помаранчеві китички квітів, які часто видають за шафран, але дешевші за нього.

Калган в осінній час краще приймати в олійній формі. Якщо маєте калган у сухому вигляді, змішайте його з пряним маслом у співвідношенні 1:7, а якщо свіжий, то 1:5. Приймати засіб для відновлення сил від двох до чотирьох тижнів по 1 ч. л. зранку та в обід.

ЛІКАРСЬКІ ТРАВИ НА ВАШОМУ ПІДВІКОННІ

Ще до нової ери в Єгипті, Китаї, Тибеті, Індії і інших країнах Сходу склалися досить чіткі системи профілактики і терапії різних захворювань людини шляхом використання, найчастіше в натуральному вигляді, спеціально приготованих продуктів із рослинної сировини. Рослини в той далекий час служили людині і їжею, і ліками. Цей взаємозв'язок впродовж 16-ти тисяч поколінь закріпився генетично. Таким чином, здоров'я сучасної людини багато в чому залежить від якості і кількості біологічно активних речовин рослинного походження. Тому їх вживання є одним з найважливіших альтернативних методів оздоровлення людини і профілактикою найбільш поширених захворювань.

Меліса – одна із найвигідніших рослин для вирощування на підвіконні. Вирощують її з насіння без особливого клопоту. Проте рости вона буде багато років, і ви зможете насолоджуватися її цілющим ароматом та ніжним чаєм. Меліса прекрасно заспокоює нерви, стабілізує. При застуді – полегшить дихання, знімає закладеність носа.

Висівайте насіння меліси не дуже глибоко, не більше ніж на 1 см. Потім накрийте контейнер із посівами плівкою та поставте у тепле місце. Сходи можуть з'являтися до 3-х тижнів. Для меліси це нормально, вона сходить повільно. Рослини, що підросли, висаджуйте у постійні горщики. Меліса – рослина, яка відмінно переносить обрізку і тільки краще кушиться. Уже після появи 7-8 листочка, можете відщипнути верхівку і кинути її в чай. Рослина почне давати бічні паростки. Меліса добре підходить для горщикових композицій з іншими лікарськими травами. Єдиний нюанс: влітку дайте рослині півтінь, жаркої спеки меліса не любить.

Лаванда аптечна – запашна, корисна, багата ефірними маслами рослина. Одна із кращих багаторічних цілющих рослин для вирощування вдома. Рослина виглядає дуже красиво, відмінно кушиться, утворює цілий шар з сріблястих листочків. А влітку – лаванда зацвіте синіми ароматними суцвіттями. Висота рослини може досягати 60 см, але за допомогою обрізки ви можете тримати кущик такої висоти, яка вам потрібна для гармонійного інтер'єру. Насіння лаванди висівають по поверхні ґрунту, майже не заглиблюючи. Після посіву обприскайте землю водою з розпилювача, насіння трохи підуть у ґрунт, а більше і не потрібно. Накрийте контейнер із посівами плівкою та поставте у тепле, але обов'язково світле місце. Горщики з лавандою при вирощуванні вдома мають стояти на самому сонячному підвіконні. Рослина любить тепло та стійка до посухи. Лавандовий чай зміцнює судини, стабілізує роботу серця, заспокоює, знімає головний біль.

М'ята – відмінна рослина для вирощу-

вання у контейнерах та вазонах. Вона добре розростається і швидко заповнює весь відведений їй вазон. А ще буде прикрашати ваше підвіконня багато років. Висота рослини при домашньому вирощуванні від 30 см до 50 см. Влітку м'ята прикрасить ваш будинок дрібними запашними ліловими квітками. М'ятний чай – приємний, вітамінний, добре діє на серце та радує душу. Посів м'яти дуже простий, насіння загортають у ґрунт, поливають та ставлять у тепле місце, при температурі близько +20°C. Сходить насіння м'яти досить довго, до 3 тижнів. Вже за місяць після сходів – висаджуйте м'яту у постійні контейнери або вазони. Краще вибрати горщик більш широкий, ніж глибокий (близько 15 см). Щоб м'яті було місце розростатися у ширину. М'ята любить сонце, але стежте за поли-

в'язу шавлію вдома, зробіть посів, трохи присипте землю (до 1 см), полийте. А сходи з'являться протягом кількох тижнів. Коли з'являться 3-5 листочків – висаджуйте шавлію у вазони. У горщикових композиціях, вона чудово поєднується з іншими лікарськими травами. Листочки шавлії додають у чай і як пряність у страви із м'яса та риби. Молоду зелень додають навіть у салати. Після закінчення цвітіння, листя можна повністю зрізати, залишивши до 10 см стебел. Після стрижки шавлія швидко відростає, а кустики стають ще густішими.

Таким чином ви зможете із задоволенням виростити цілий аптечний садочок на вашому домашньому підвіконні. А скільки користі та радості принесуть вони вашій родині.



вами, щоб у невеликому об'ємі горщика рослина не пересихала.

Ехінацея пурпурова – прекрасне поєднання краси та лікарських властивостей. Це одна з небагатьох лікарських рослин, яка має протівірусні властивості. При вирощуванні з насіння особливу увагу приділіть вибору субстрату. Він має бути нейтральним або слабколужним, кислі ґрунти – не підходять. У будь-якому садовому центрі ви зможете купити такий субстрат. Насіння висівають у вологий ґрунт, злегка присипають землею та чекають. Знадобиться терпіння – насіння ехінацеї сходять довго, до 1 та навіть 1,5 місяців. Зате рослина буде рости у вас багато років. Влітку ехінацея буде цвісти великими до 10 см діаметром рожевими квітками. Кущ може вирости на підвіконні досить великим до 70 см. Влітку можете сміливо виставляти горщики на сонці, рослина – сонцелюбна.

Шавлія – прекрасна лікарська рослина, справжній 2-в-1 – і ліки і прянощі. А ще шавлія у вазонах – дуже декоративна, просто красауня. Насіння шавлії – завжди затребуване, це багаторічна рослина, яка проживе на підвіконні більше 10 років. Шавлія нарощує пишну сріблясту розетку злегка опушеного листя. Влітку – цвіте чарівними синіми суцвіттями. На ваш балкон із квітучою шавлією злітаються метелики зі всієї округи. Щоб виро-

Рослини-цілители

В глибоку давнину люди помітили, що в багатьох рослинах прихована цілюща сила і почали використовувати їх для лікування найрізноманітніших хвороб. Багато дикорослих рослин, які застосовувались в народній медицині, полегшували страждання хворих, сприяли їхньому викуванню.

Народне прислів'я застерігає: Купити можна все, не можна купити здоров'я. Здоров'я – найдорожче, людина завжди дбала про своє здоров'я, тому з давніх-давен користувалися народною медициною. Лікарські рослини у нас називають зіллям.

Лікарська сировина наготовлялась у визначений «сильний» час, коли рослина цвіте. Здавна вважалося, що найкращий час збирання звіробою, полину, любистку, лопуха, м'яти, деревію, материнки та деяких інших трав – у ніч під свято Івана Купала або рано-вранці. Трави, зібрані в цю ніч, мають лікувальну силу.

Коли краще збирати

Зілля збирають влітку. Бруньки збирають ранньою весною, коли вони повністю набубнявіють, тобто коли в рослині почнеться сокорух. Кору збирають також весною, з настанням сокоруху до розпускан-

ня листків.

Лише в кінці літа, на початку осені копають коріння, бо саме в цей час воно набирає найбільшої сили. Коріння треба мити проточною, холодною водою. Його сушать на вільному повітрі або на горіщах, ні в якому разі – на сонці.

Барвінок хрещатий. В цієї квітки п'ять пелюсток. У народі говорять: перша пелюстка – то краса, друга – ніжність, третя – незабутність, четверта – злагода, п'ята – вірність. У народній медицині трава барвінку здавна застосовується при дизентерії, туберкульозі легенів, кровотечах. Відваром трави користуються для полоскання горла.

Перцевіт цвіте раною весною жовтим кольором. Можна його зустріти в нашому лісі на галявинах, у дубових лісах. Кашляєте, заваріть собі чай із первоцвіту.

Звіробій. Це ліки, як кажуть у народі, від дев'яноста дев'яти хвороб. Спиртові настої вживають для збудження апетиту, при захворюванні шлунку. Розведену водою настойку використовують для полоскання горла. Застосовують звіробій проти ангіни, ревматизму, грипу, запалення печінки і нирок, головного болю.

Материнка. Застосовують як потогінний і відхаркувальний засіб, що поліпшує діяльність кишково-шлункового тракту. Настій материнки, який додають у ванну, чудово діє проти головного болю, золотухи, рахіту, різних запалень шкіри.

Подорожник. А в народі називають «бабака». Росте, як бур'ян, вздовж шляхів, біля жител. Листок подорожника очищає рани, прискорює їхнє загоєння. Якщо прикласти листок до рани, то на другий день перестане боліти.

Деревій відомий як кровоспинний знезаражувальний засіб. Лікують ним і виразкову хворобу шлунка, гастрити.

Волошка синя, як літне небо, є постійним супутником жита. В народній медицині цю рослину використовують при запаленні нирок, застудних захворюваннях, кашлю, болях у шлунку, при гарячці.

Чистотілом користуються з давніх-давен. Рослина затримує ріст деяких злякисних пухлин. Зменшує і заспокоює болі, загоює рани, виводить бородавки та моль.

З історії відомо, що в Древньому Римі жив письменник і вчений Пліній Старший. У нього є оповідання про те, як ластівкамати лікувала своїх дітей, які втратили зір, чистотілом. З тих пір чистотіл має ще назву «трава ластівки».

Кропива має сечогінні, послаблювальні, антисептичні, протизапальні, знеболювальні, кровоочисні, кровоспинні та ранозагоювальні властивості. Відвар кропиви застосовують при хворобі печінки та жовчних шляхів, дизентерії, простудних захворюваннях.

Шипшина має багато вітамінів. З неї роблять препарати, сиропи, що лікують за-

палення печінки і жовчного міхура. Настій із самої шипочки плодів шипшини вживають при запаленні сечового міхура, каменях і піску в нирках.

Троянда. З пелюсток трояндових квітів роблять ліки. Її ліки стимулюють роботу серця, зміцнюють нервову систему, сприяють одужанню хворих бронхіальною астмою. А роблять ці ліки так: пелюстки перемішують з цукром та укладають у скляний посуд, ставлять на місяць у темне прохолодне місце.

Та не всяка рослина є лікувальною. У природі зустрічаються дуже багато отруйних рослин, від яких можна загинути. Це – вовчі ягоди, жовтець, вороняче око, блекота. Їх треба знати і остерігатися.

Червона книга України

Дуже багато корисних рослин від недбалого поводження з ними людини у нас зовсім зникли або знаходяться на межі знищення. Вони занесені до Червоної книги. Вона в Україні видана 1976 року.

Дика лісова красуня - ожина

Якщо вам доведеться побувати в лісі і потрапити на ожинний кущ, крім ягід, якими, звичайно, кожен любить поласувати, нарвіть і насушіть листя ожини. Викопайте також невеличкий корінець так, щоб не пошкодити кущик. Листя має в'язучі, потогінні, кровоспинні і протизапальні властивості, поліпшує перистальтику кишок, а корені діють сечогінні і протизапальні.

На присадибний ділянках почали саджати ожину з кінця XIX століття, але промислових плантацій немає й досі, хоча із плодів ожини готують настої, вина, кондитерські вироби.

Стиглі плоди вживають при простудах. Це гарний потогінний засіб, свіжі ягоди насичують організм вітамінами, а недостиглі збуджують діяльність органів травлення, діють як в'язучий засіб при діарей.

Народний досвід зберігає багато відомостей про застосування ожини при різних хворобах. Настій із листя лікує людей, хворих на розлад нервової системи і серце, примочки цього настою допомагають загоїти рани.

Кому доведеться покуштувати ожинний мед, який бджоли збирають на кущі з білих квіток, той довго пам'ятатиме чарівний смак цієї прозорої і світлої рідини. Ожинний мед має високі лікувальні властивості, він сприяє швидкому одужанню при простуді, тамує кашель.

Через незначний вміст вуглеводів ожину рекомендують вживати хворому на діабет.

Калина – символ

Калина – це улюблена рослина наших предків з-перед віків, залишилася вона такою улюбленою і в наші дні. Можливо, що в доісторичні часи калина була священною, чарівною. У наші часи калина прибрала численну символіку, зокрема в Україні.

Калину здавна вирощують у садах, парках, лісопарках. Це харчова, лікарська, медоносна та декоративна рослина. Плоди калини споживають після перших приморозків, коли вони втрачають гіркуватий присмак. З них на

Україні здавна готують варення, повидло, компоти, киселі, мармелад, а також пастилу, начинку для цукерок, муси, екстракти, приправи до м'ясних страв, чайно-кавовий сурогат. Добрі і смачні з калини і традиційні українські вареники та пиріжки. Калина – пізньовесняний медонос та фарбувальна рослина. З її деревини виготовляють музичні інструменти.

У народній медицині використовують кору калини і плоди. Їх застосовують при шлункових хворобах, при простудах, при хворобах внутрішніх органів. Ягоди містять вітамін С і застосовуються у вітамінних наборах (чай), а також посилюють скорочення серця, підвищують діурез тощо.

Рослина досить декоративна, особливо під час цвітіння та достигання плодів. Особливо ціниться декоративна форма калини – бульденеж з великими, махровими, повними сніжно-білими, кулястими суцвіттями.

Дуб в житті нашого народу

Стародавні слов'яни, наші предки, малилиси деревам, а особливо дуплявим, поклонялись березам, липам, дубам. Під захистом предковичних лісів слов'яни виконували свої таємничі обряди. Вінки, як оздоба, – це теж залишок звичаїв давнини. Вінки плели з тих дерев, які присвячували божествам. Звідси пішов звичай увінчувати дубовими вінками відомих, заслужених людей... Так пише в своїй книзі «Звичаї нашого народу» Олекса Воропай.

Під могутніми дубами збирались на відпочинок і на свої козацькі ради – запорозькі козаки.

В народній медицині кора дуба успішно застосовується для лікування багатьох хвороб. Наші предки давно підмітили в'язучі і кровоспинні властивості дубової кори. Відвар її вживається для полоскання ротової порожнини при хворобах зубів, ангінах, запаленнях слизової оболонки.

Також відваром кори роблять примочки, промивання при деяких шкірних захворюваннях та хірургічних втручаннях. В народній медицині відвар із кори застосовується при лікуванні фурункулів, чиряків на шиї. Для цього рушник змочують відваром і обв'язують шию.

Крім того відваром з кори лікують обморожені та попечені місця; п'ють при кровохарканні.

Сушені жолуді, очищені від лушпиння і потовчені на порошок, вживають при захворюванні сечового міхура і при проносах. Із вилущених і піджарених жолудів готують шлункову каву, якою лікують рахіт, анемію тощо. Вона корисна також нервово хворим.

Проте, вживати жолуді потрібно обережно, оскільки вони у великій кількості отруйні.

Збирають кору тільки з молодих пагонів і з тонких стовбурів. Найкраще – це робити раною весною під час сокоруху. Сушити кору потрібно під накриттям. Жолуді збирають у жовтні.



СМАЧНОГО!

Смачне літо, полуничною симфонією сповите

Полуничне варення

Інгредієнти: полуниця свіжа- 1 кг.; цукор пісок- 1,2 кг.; лимонна кислота- 1-2 гр.



Спосіб приготування:

Зібрані, помиті, готові до використання ягоди полуниці пересипте цукром та залиште на декілька годин, щоб вони пустили сік.

Перенесіть миску з ягодами на вогонь та повільно доведіть до кипіння, періодично перемішуючи дерев'яною ложкою, аж поки цукор повністю не розчиниться.

Зніміть з вогню та залиште до повного остигання. Повторіть цю процедуру ще декілька разів. Останній раз після закипання додайте лимонну кислоту, перекаладіть варення у стерильні скляні банки, накрийте кришками та закатайте.

Полуничний компот

Інгредієнти: полуниця свіжа -1 кг.; цукор пісок- 750 гр.; чиста вода- 0,5 л. Спосіб приготування:

Зібрані, помиті, готові до використання ягоди полуниці покладіть у миску та залийте гарячим сиропом. Залишіть на 4-5 години. Сироп злийте, ягідки перекаладіть у 0,5 літрові банки, залийте сиропом та закрийте стерильними кришками. Перенесіть у каструлю з водою, поставте на вогонь та тримайте хви-



лин 10-15 після закипання. Закатайте.

Полуничний джем

Інгредієнти: полуниця свіжа -1 кг.; цукор пісок- 1кг.; кислий сік із ягід смородини, яблук, слив, агрусу або чиста вода- 1 склянка.

Спосіб приготування:

З цукру та соку зваріть сироп. Зібрані, помиті, готові до використання ягоди полуниці покладіть у киплячий сироп та варіть хвилин 30-35, весь час мішайте й знімайте пінку. В кінці додайте лимонну кислоту, розлийте у теплі стерильні банки та залишіть охолоджуватись. Змочіть у спирті шматки целофану, закрийте ними банки з джемом та зав'яжіть шпагатом чи резинкою. Простерилізуйте банки хвилин 15-20 та закатайте.

Натуральна полуниця

Інгредієнти: полуниця -3 літри; лимонна кислота- 0,5 дес. л. чи аспірин- 2-3 пігулки.

Спосіб приготування:

Зібрані, помиті, готові до використання ягоди полуниці вкладіть, не щільно, у стерильну банку та додайте десертну ложку лимонної кислоти чи 2-3 пігулки аспірину. Залийте простою відстояною водою та закатайте кришками. Потрусіть банку та поставте вниз на кришку. Зберігайте у погребі чи у холодному приміщенні.

Полуниця у полуничному соку

Інгредієнти: ягоди полуниці -0,5 л.; цукор пісок -200 гр.

Спосіб приготування:

Зібрані, помиті, готові до використання ягоди полуниці покладіть у стерильні банки, перекадаючи їх цукром. Ягоди повинні пустити сік й осісти, тоді накрийте банки стерильними кришками та простерилізуйте їх хвилин 5-10 на водяній бані. Відразу закатайте їх та охолодіть.

Домашній лікер

Сильний смак полуниці та ледве вловима нотка лимона. Ароматний лікер! **Інгредієнти:** 0,5 кг стиглої солодкої полуниці; 0,5 л горілки або спирту, розведеного до 40-45%; 250-300 г цукру; S частина великого лимона; 200 мл відстояної води.

Приготування:

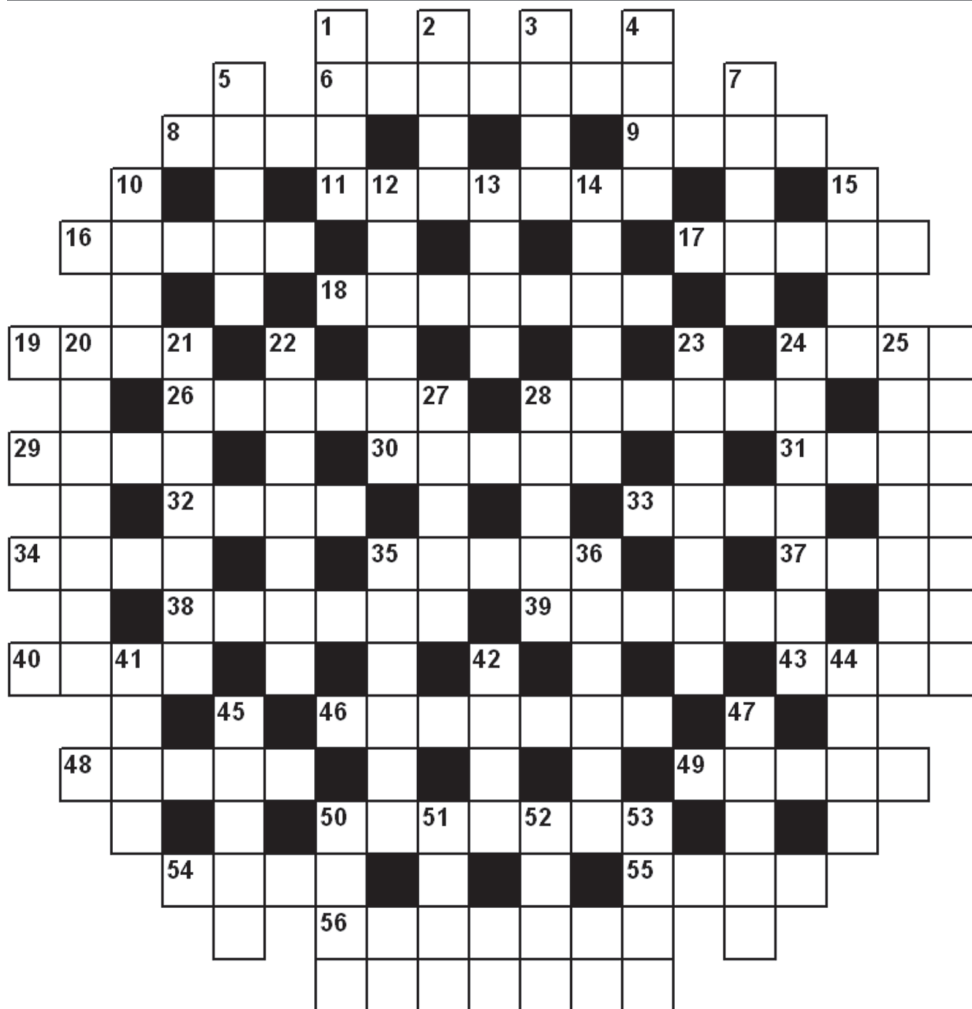
Полуницю промиваємо, видаляємо плідоніжки і ріжемо навпіл (якщо ягоди великі, то можна й на четвертинки). Засипаємо полуницю в літрову банку і заливаємо її горілкою. При цьому важливо, щоб всі ягоди були покриті горілкою. Можна її взяти більше і налити по самі краї банки. Також додаємо в наш настій сік половини лимона — він додасть напою приємну кислинку. Банку відправляємо на 7-10 днів на підвіконня, бажано з сонечком. Потім настій потрібно акуратно злити через марлю, не віджимаючи полуницю, і додати в банку з ягодами цукор.

Настій закорковуємо і відсталяємо — він нам поки що не потрібен. Банку з полуницею та цукром потрібно акуратно струсити кілька разів і відставити ще на 2-3 дні, поки цукор повністю не розчиниться. Злити сироп, додати в банку 200 мл води, перемішати і ще раз злити залишки сиропу. Змішати полуничний настій із сиропом, перелити в банку і забути про неї ще на 3-5 днів. За цей час лікер освітлиться і його можна буде злити з осаду, а потім відфільтрувати. В результаті у вас повинен вийти смачний лікер красивого «полуничного» кольору. Його міцність не буде перевищувати 15%, але смак і аромат просто божевисті. Пити лікер краще в охолоджену вигляді.

Смачного!



КРОСВОРД



По горизонтали:

6. Наиболее точный способ учета количества оптимистов. 8. Банкетные данные. 9. Наглядный результат работы киллера. 11. Церковно-музыкальная специальность. 16. Загадочная картинка. 17. Царь, чья любовь к лошадям довела до экологической катастрофы. 18. «Монументальная» повесть Василия Быкова. 19. «Ломаная» монета. 24. Переросшие галоши. 26. Побег с помощью лопаты. 28. Транспорт, заготавливаемый зимой. 29. Прикид индианки. 30. Огненный букет на праздник. 31. Столица со взморьем. 32. Перьевая ликвидация. 33. «Одноцветные люди». 34. Цветок среди частиц. 35. Объект охвата фаната. 37. Пришла она - отворяй ворота. 38. Какой плод Игорь Северянин искупал в шампанском? 39. Карточная обзага. 40. Мера небоскребиности. 43. Зримый символ святости. 46. Немой убийца спаниелей. 48. Звук, отсутствующий в «Подмосковных вечерах». 49. Лебединое в балете. 50. Иное название «бычка». 54. Байка викингов. 55. «Честное пионерское», данное Богу. 56. Корабельная баранка.

По вертикали:

1. «Лифт» на реке. 2. Оно всегда вечера мудреней. 3. Тарантас из аула. 4. Если есть теща, должен быть и он. 5. Один из двух признаков, отличающих русалку от обычной женщины. 7. Одна из трех, на которые можно послать. 10. Фольклорное Кукуево как населенный пункт. 12. Разовое «вышвыривание» вредных веществ в атмосферу. 13. Число, на которое нельзя делить. 14. Неплохое основание для брака. 15. Напиток под воблу. 20. Последователь правдивого искусства. 21. Наказуемое любопытство. 22. Бабочка-главнокомандующий. 23. Наиболее обещающий политик. 24. Заячий музыкальный инструмент. 25. Провокатор цейтнота. 27. Ветроулавливатель на яхте. 28. Космическая тара. 35. «Летающая лавка». 36. Ножные колеса. 41. Удобрение, витающее в воздухе. 42. Вещевой дуэт. 44. Деликатес от рыбы-рожицы. 45. Консервная среда обитания для кильки. 47. Начальная фаза полета самолета, число которых по статистике всегда больше числа посадок. 50. Сосуд, полный знаний. 51. Провальная оценка. 52. Корова-плакса. 53. Заморская газировка.

ОТВЕТЫ НА КРОСВОРД В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ:

По горизонтали: 1. Оторок. 6. Пустобрех. 9. Покой. 10. Эверест. 14. Богач. 15. Арбат. 16. Грека. 21. Рука. 22. Пламя. 23. Песчинка. 26. Квелосты. 27. Бочка. 28. Юмор. 31. Нытик. 32. Пепел. 33. Юрист. 36. Решение. 37. Конан. 39. Передряга. 40. Стояк.

По вертикали: 2. Тату. 3. Отбивная. 4. Шумок. 5. Метро. 7. Комар. 8. Встреча. 11. Поскребыш. 12. Бремя. 13. Экономист. 17. Фрукт. 18. Элита. 19. Резка. 20. Кадры. 24. Комитет. 25. Конец. 29. Резидент. 30. Ареал. 34. Херес. 35. Розга. 38. Ария.

ПОСМІХНІСЬ



Решил прыгнуть с парашютом. Мама долго отговаривала, а батя сказал, что это очень смелое решение для человека, который сломал ногу, спускаясь по лестнице...

Только наш человек на вопрос «Ты Куда?» отвечает «Ща приду».

- Дорогой, перед свадьбой я хочу признаться тебе в своих грехах.
- Но ты же неделю назад признавалась.
- Есть свежие данные.
- На работу устроился?
- Да. А ты?
- Я предназначена только для любви!
- Есть и такая профессия.

В парке на лавочке сидят двое влюбленных. Вдруг он замечает, что какой-то мужчина подает его девушке загадочные знаки:

- Что вам нужно? - возмущается парень.
- Идите отсюда.
- Да я пошел бы, но ключи от квартиры у жены.

В автобусе женщина-кондуктор подходит к молодому мужчине:

- Оплачивайте проезд!
- А я - отец-одиночка.
- И сколько же у Вас детей?
- Десять.
- О господи - и как же Вы с ними всеми справляетесь?!
- А чего мне с ними справляться? Они с матерями живут.
- А Вы?!
- А мне чего - я отец-одиночка...

Одесса...
- Фима, и где ты познакомился с такой девушкой?

- Как «где»? На Дерибасовской, под фонарем!
- И шо, фонарь тогда не работал?

Бабы, как негры: друг друга они бабами называют, а другим никому нельзя - оскорбление.

Лікарські трави на вашому підвіконні



Меліса



Лаванда аптечна



Ехінацея пурпурова



М'ята



Шавлія